A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

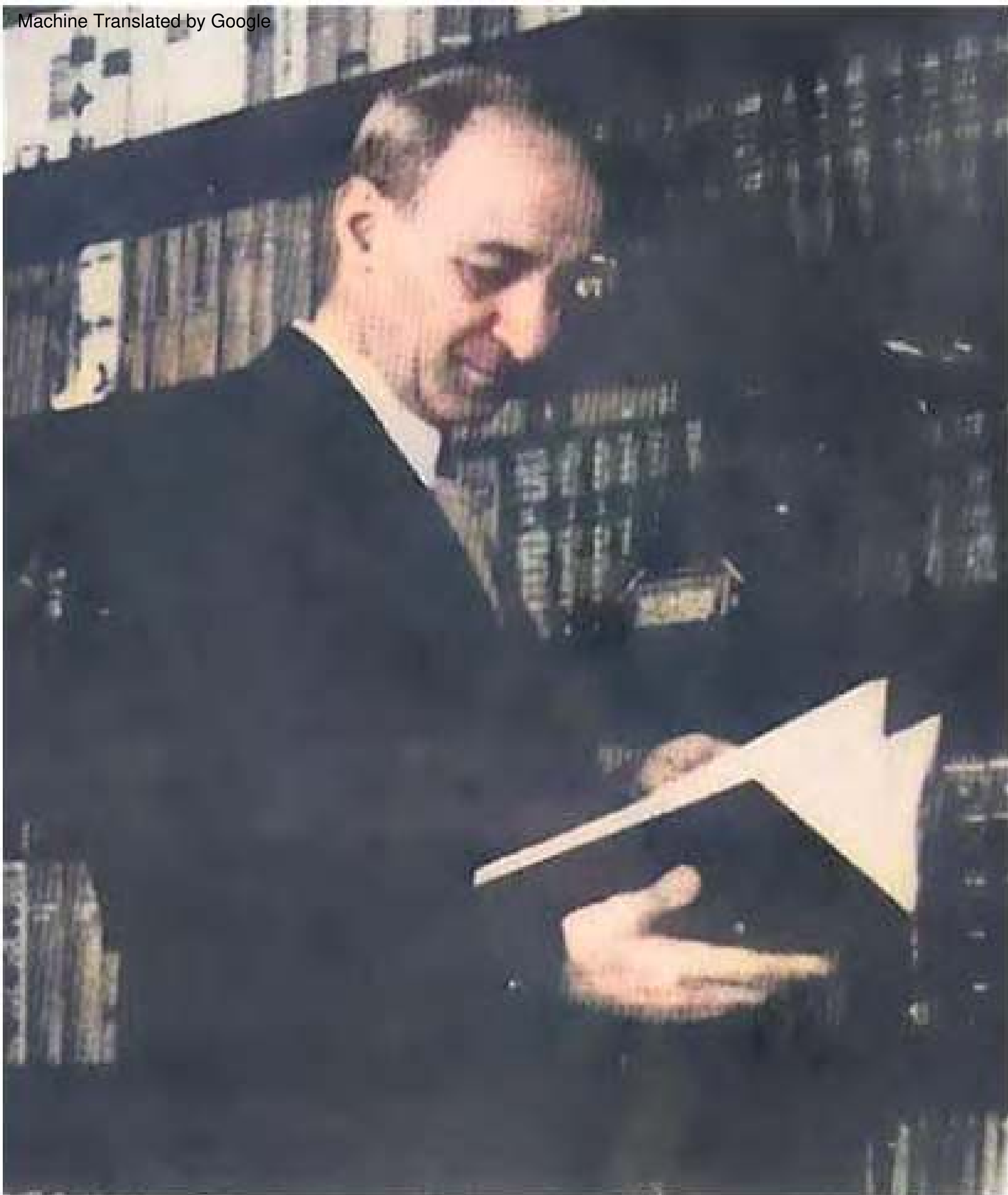
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Аршав р Тэр Хаванесян, аўтар гэтай кн г , як пам раў пад ц скам розных хвароб 19 гадоў таму, цяпер цалкам выратаваны ад ус х сва х праблем сыраведанствам, ва ўзросце 75 гадоў ён цалкам здаровы з с лай маладога чалавека. Яго штодзённая дзейнасць заключаецца ў тым, каб паказаць людзям, што ўсе хваробы ншыя пакуты гэтага свету выкл каны спажываннем варанай (заб тай) ежы х м чных лекаў ншых мёртвых рэчываў.

АРШАВІР ТЭР-ХАВАНЕСЯН (АЦЯРХОВ)

СЫРАЯДЗЕННЕ

Новы свет, вольны ад хвароб, заганаў ядаў

Заказвайце распаўсюджвайце СЫРАЯДЗЕННЕ

РАСПАЎЯДЖЭННЕ СЫРАЯДЗЕННЯ — НАЙШАРОДНІШЫ І

САМАЯ ГУМАННАЯ ПРАЦА Ў ГЭТЫМ СВЕЦЕ

Верс я: 3-е перапрацаванае выданне на англ йскай мове + выданне на фарс (1976)

Перс дск буклет пад назвай «Вараная ежа, смяротная залежнасць» (1980)

перакладзены на англ йскую мову

Змест

ЧАСТКА ДРУГАЯ

ЧАСТКА ТРЭЦЯЯ

ПРАДМОВА да 2-га ВЫДАННЯ

Першая частка цяперашняй кн г выйшла ў 1963 годзе пад назвай СЫР'ЯДЗЕННЕ. У гэтым невял к м том ку, як ўтрымл ваў каротк выклад ма х уяўленняў аб харчаванн , я закрануў амаль усе важныя аспекты сыраядзення. Увогуле кажучы, няма неабходнасц ўдавацца ў доўг я падрабязнасц , каб абвясц ць свету простую сц ну, што працэсы варэння раф навання, з дапамогай як х натуральныя пажыўныя рэчывыператвараюцца ў ненатуральныя рэчывы, з'яўляюцца не тольк шкодным аперацыям , але парушаюць законы прыроды, але яны з'яўляюцца галоўнай прычынай ус х хвароб. Самы недасведчаны чалавек можа ясна зразумець, што замест таго, каб пазбаўляць людзей ад хвароб, медыцынская навука, заснаваная на прыгатаванай ежы атрутных леках, вядзе чалавецтва да мноства цяжк х хвароб, ад як х неўспрымальныя ўсе ншыя жывыя стоты.

Прачытаўшы ўсяго некальк радкоў на гэтую тэму, празорл вы чалавек прачынаецца ад млявай абыякавасц разумее ўсю сур'ёзнасць с туацы . Аднак пераважная большасць людзей, аслепленыя сучасным памылковым ўяўленням аб медыцынскай навуцы прадузятым мноствам прадузятых дэй, хочуць атрымаць дадатковую нфармацыю па гэтай тэме. Вось чаму ў другой частцы гэтай кн г я выступ ў з дадатковым больш падрабязным тлумачэнням па шэрагу важных пытанняў. У той жа час была скарыстана магчымасць зраб ць некальк невял к х дапрацовак выпраўленняў у першай частцы. Падчас першага выдання кн г дэя сыраядзення была яшчэ ў зачаткавым стане; сёння ён рэал заваны ў мног х кра нах. Адмов ўшыся ад варанай ежы атрутных лекаў, тысячы разумных людзей ва ўс м свеце вылечыл сябе ад сва х даўн х хвароб цяпер могуць атрымл ваць асалоду ад бесклапотнага жыцця ў здароў шчасц . У канцы кн г я прывёў невял кую падборку шматл к х л стоў, атрыманых ад так х людзей.

Кал вынаходз цца новая машына або нструмент, некальк паспяховых выпрабаванняў л чацца дастатковым , каб пацвердз ць або даказаць гэтае вынаходн цтва. Сёння тысячы здаровых людзей ва ўс м свеце з'яўляюцца жывым доказам гэтага

сыраядзенне ратуе чалавецтва ад бязл тасных лап ус х хвароб на зямл . Можна было падумаць, што гэтага было б дастаткова, каб абудз ць навуковы свет ад млявай апаты перараканаць ус х у вел зарнай карысц , якую прынос ць ус м нам сыраядзенне.

Сёння людз , асленленыя залежнасцям , ладзяць м жнародныя канферэнцы па барацьбе з н быта сусветным дэф цытам прадуктаў харчавання выступаюць з бясконцым прамовам на недарэчныя тэмы, у той час як 80 працэнтаў сапраўдных прадуктаў харчавання, падораных нам прыродай, бяздумна зн шчаюцца сва м рукам шляхам варэння раф навання.

Я звяртаюся да ўс х сапраўдных гуман тарыяў падняць свой голас сва м нязменным патрабаванням закл каць улады прыняць неадкладныя меры па ўвасабленн ў жыццё прынцыпаў сыраядзення. Надышоў час дзейн чаць.

ЧАСТКА ПЕРШАЯ

Як у мяне ўзн кла дэя сыраядзення

Сырая веганская ежа пав нна быць адз най ежай, якую прымае чалавек. Ад звычк ёсць вараную ежу трэба адмов цца ў гэтым свеце раз назаўжды. Гэта беспамылковае патрабаванне прыроды. Спажыванне прыгатаванай ежы - гэта самае страшнае варварства ў г сторы чалавецтва, варварства, якога, здаецца, н хто не ведае ахвярам якога кожны станов цца несвядомай. Якой бы дз ўнай н здавалася камусьц гэтая дэя, гэта абсалютная праўда, з якой мы не можам не пагадз цца.

Гэтая сц на стала для мяне в давочнай, кал пасля 18 гадоў стараннага вывучэння расследавання я пераканаўся, што смерць ма х 10-ц гадоў гадовы сын 14-гадовая дачка был выкл каныя ненатуральным харчаваннем. Вял кая колькасць медыцынск х абследаванняў, праведзеных у Перс , Францы , Герман Швейцары ў розных спробах выяв ць нейкую спецыф чную хваробу ў х арган змах, а таксама наступнае ўвядзенне шматл к х лекаў таксама мела значную ролю ў давядзенн трагеды да вяршын . Мае дзец памерл ад паступовага зняс лення аслаблення ўс х органаў, выкл канага ненатуральным кармленнем атрутным лекам .

Мне ўдалося пран кнуць у таямн цы медыцынскай навук заўважыць яе добрыя дрэнныя бак яшчэ больш выразна, таму што мяне не натхняла перспектыва стаць лекарам або атрымаць нейк я ф нансавыя выгады. Ма м стымулам было перш за ўсё жаданне зраб ць усё магчымае для аздараўлення ма х люб мых дзяцей, а потым гарачае жаданне ўвекавечыць х памяць, быць карысным для чалавецтва.

Яшчэ адз н фактар, як паспрыяў маёй лепшай рэал зацы недахопам медыцынскай навук з'яўляецца цалкам новая с стэма, па якой я праводз ў свае даследаванн шляхам самаадукацы , свабоднай ад абцяжаранасц акадэм чнай праграмы. Я н кол не ап'яняўся ад перабольшаных заяваў аб прагрэсе, зробленых ад мя медыцынскай навук , або ад ус х мудрагел стых г сторый аб неверагоднай карысц лекаў. Я падыходз ў да гэтых пытанняў з крытычным розумам заўсёды больш падкрэсл ваў х недахопы. Больш за тое, я ўвесь час трымаў у пол ўваг той факт, што, нягледзячы на снаванне м льёнаў квал ф каваных лекараў вял кай колькасц лаўрэатаў Нобелеўскай прэм , цыв л заваны чалавек часцей, чым ншыя жывёлы, станов цца ахвярай розных хвароб, так х хвароб, як склероз , дыябет, сардэчныя прыступы рак растуць з пагрозл вай хуткасцю, пагражаючы зн шчыць чалавецтва з твару зямл . Я не марнаваў час на запам нанне с мптомаў хвароб, назваў доз лекаў тых шматл к х складаных формул, як я рэдка патрэбны, таму што н кол не меў намеру здаваць экзамены атрымл ваць ступень. Замест гэтага, наколькі гэта было магчыма, я прысвяц ў свой час вывучэнню вял кай колькасц гал н навук вывучэнню разнастайных крын ц ведаў, з фундаментальных агульных прынцыпаў як х я змог вылучыць некаторыя стотныя, жыццёвыя в

Вын к 18-гадовай карпатл вай вучобы працы ўвасоб л ся ў працы двух вял к х тамоў, першы з як х, кн га на 568 старонках, выйшаў на армянскай мове ў 1960 годзе.

Эфектыўная праца кожнай фабрык залежыць ад раўнамерных паставак усёй сырав ны, указанай нжынерам

Да адкрыцця агню, разам з астатн м царствам жывёл, чалавек разв ваўся здзяйсняў сваю эвалюцыю шляхам спажывання натуральных, сырых прадуктаў харчавання. Але з моманту адкрыцця агню людз без асабл вых разважанняў падпальвал натуральныя прадукты харчавання, зн шчал х стотныя складн к , прын жал х потым с лкавал м сваё цела. Як прамое следства, з'яв л ся ўсе хваробы, ад як х сёння пакутуе ўсё чалавецтва.

Чалавечы арган зм - гэта жывая фабрыка, пабудаваная няспынным намаганням прыроды. Адначасова з будаўн цтвам гэтай фабрык наша цудоўная прырода выкарыстала прамян сонца для распрацоўк ўсёй сырав ны, неабходнай для каардынацы тысяч складаных аперацый нашага арган зма забеспячэння адпаведнай вытворчасц . Больш за тое, прырода змясц ла гэтую сырав ну ва ўсёй яе дасканаласц ў бездакорнай гармон розных складн каў у малюсенькае зерне кукурузы, у кашыцавае зерне граната, у ягаду в награда або ў л ст расл ны. . Кожны з «м зэрных» харчовых прадуктаў у асобнасц змяшчае ўсе тыя фактары, як я неабходныя для падтрымання жыццядзейнасц жывога арган зма такой стоты, як чалавек.

У матэрыяльным свеце найменшае адх ленне ад дэталяў распрацаваны нжынерам для бесперабойнай працы механ зму фабрык , або няспраўнасць сырав ны, вызначанай для забеспячэння яе нармальнай прадукцыйнасц , прыводз ць да адпаведнага збою ў працы завода. Так м жа чынам найменшае пагаршэнне або змяненне сырав ны, прадугледжанай прыродай для забеспячэння бесперабойнай працы складаных працэсаў чалавечага арган зма, выкл кае парушэнн ў нармальных б ялаг чных функцыях нашых органаў, гэтыя парушэнн выяўляюцца ў выглядзе захворванняў.

Розныя метады, як я ўжывае чалавек для разбурэння або дэгенерацы цалкам збалансаванай сырав ны, прадугледжанай прыродай для нармальнай працы яго арган зма, не заслугоўваюць думк . Для гэтага цыв л заваны чалавек вынайшаў дэман чныя фабрык , печы, печы кухн . Кожнае пагаршэнне якасц натуральных харчовых прадуктаў вядзе за сабой адпаведнае пагаршэнне чалавечага арган зма. Натуральнае харчаванне забяспечвае нармальную працу нашага арган зма, а ненатуральнае харчаванне суправаджаецца парушэннем яго функцый. Множнасць хвароб з'яўляецца вын кам вял кай разнастайнасц дэгенерацы ў кампанентах натуральных харчовых прадуктаў.

Пры ўмове, што ўсе яго патрэбы задавальняюцца законам прыроды Арган зм чалавека, як з'яўляецца самым дасканалым арган змам у царстве жывёл, можа пражыць у выдатным здароў м н мум ад 150 гадоў да макс мум 200-250 гадоў. Вараная ежа прымушае органы чалавека працаваць з аб'ёмам , як я ў некальк разоў перавышаюць нармальную, заўчасна стамляюць х, выкл каюць розныя хваробы скарачаюць жыццё чалавека на долю звычайнага. У сучасны век навуковага прагрэсу чалавек можа пазбав цца ад ус х хвароб шляхам поўнага ўстрымання ад варанай ежы, а потым можа прысвяц ць сваю энерг ю тольк вывучэнню праблем даўгалецц Адначасова з натуральным харчаваннем чалавек пав нен таксама пераканацца, што астатн я яго натуральныя патрэбы задавальняюцца. Гэта чыстае паветра, ранн сон, ранн ўздым, ф з чная праца, адмова ад штучнага абагравання, чысц ня г.д.

Прамыя ўскосныя хваробы харчавання

Хваробы харчавання дзеляцца на дзве асноўныя катэгоры : прамыя ўскосныя хваробы. Хваробы прамога харчавання - гэта тыя, як я выкл каны празмернасцю пэўных харчовых кампанентаў або дэф цытам ншых. Агонь прадукты жывёльнага паходжання маюць эфект канцэнтрацы павел чэння колькасц бялкоў тлушчаў у рацыёне, у той жа час выключаючы рэчывы высокай пажыўнай каштоўнасц . Навуцы да гэтага часу ўдалося прызнаць тольк нязначную колькасць гэтых рэчываў, як я атрымал назву в там наў без як х жыццё

не можа снаваць. Да непасрэдных захворванняў харчавання варта аднесц ўсе хран чныя захворванн дэф цытныя захворванн . Хваробы разв ваюцца вельм павольна ўтоена. Пакуль хвароба не ўвайшла ў апошнюю стадыю органы не перастал працаваць, чалавек л чыць сябе здаровым. Пры частковай змешанай ав там нозах захворванне не праяўляецца с мптомам , характэрным для ав там нозу, ап саным ў падручн ках; хутчэй гэта выяўляецца праз скарг , як я нялёгка растлумачыць.

Ускосным хваробам стрававання з'яўляюцца нфекцыйныя захворванн . У арган зме чалавека звычайна жыве вял кая разнастайнасць м кробаў, як я ў нармальных умовах аказваюць карысную паслугу арган зму як я знаходзяцца пад кантролем спецыял заваных (дыферэнцыраваных) клетак чалавека, камандам як х яны паслухмяна падпарадкоўваюцца. Але з-за няправ льнага харчавання выроджаныя схуднелыя клетк настольк аслаблены, што паводле Закона выжывання гэтыя м кробы бяруць верх, вызваляюцца з-пад кантролю гэтых клетак, паўстаюць супраць сва х гаспадароў, становяцца патагенным выкл каюць нфекцыйныя захворванн так добр
Часам арм я нападаючых м кробаў, якая ўварвалася б у здаровы арган зм была б тут жа зн шчана, сустрэла б непераадольнае супрац ўленне, не сустракае такога супрацьстаяння ў зняс леным арган зме выкл кае яго спецыф чнае заражэнне.

У друг м томе маёй армянскай кн г я прысвяц ў значнае месца праблеме нфекцыйных хвароб, для разгляду якой я праанал заваў некаторыя частк першага тома трактата «Паталаг чная анатом я патагенез захворванняў чалавека» выб тнага савецкага вучонага І. В. Давыдоўскага, апубл каваная ў 1956 г. На шматл к х пераканаўчых фактах аўтар даказвае, што ва ўзн кненн нфекцыйных захворванняў в наватыя не сам м кробы, а дрэнны стан арган зма, зн жэнне яго с л мун тэт. Але, на жаль, як ўсе вараныя наркаманы, Давыдоўск таксама не можа растлумачыць, як можна аднав ць гэты мун тэт, а яшчэ лепш - прадух л ць яго зн жэнне.

Страх перад м кробам настольк напалохаў людзей, што, каб пазбегнуць х, яны звяртаюцца да самых небяспечных мер, але пры гэтым атрымл ваюць зус м супрацьлеглыя вын к . Прыгатаванне сырых прадуктаў, каб пазбегнуць м кробаў, - адна з самых фатальных памылак медыцынскай навук .

Мы не можам зн шчыць м кробы з твару зямл . Яны сустракаюцца ўсюды, яны будуць снаваць заўсёды могуць пран каць у наш арган зм па розных каналах. У прыватнасц , рыхтуючы ежу, мы перш за ўсё аслабляем супрац ўляльнасць нашых клетак, а затым зн шчаем у прадуктах харчавання тыя прыродныя антыб ётык , як я прыродай прызначаны для барацьбы з м кробам . Нават тыя лекары, як я захапляюцца варанай ежай, пацвярджаюць, што мног я в там ны, як я зн шчаюцца на агн , валодаюць бактэрыяльным ўласц васцям . Таму жывёлы, як я с лкуюцца на смеццевых кучах, далёка не так сх льныя нфекцыйным захворванням, як чалавек.

Ракавая клетка з'яўляецца прамым нашчадкам дэгенератыўнай клетк

харчаванне

Мног я аматары кул нары сх ляюцца да таго, што, пакольк чалавек на працягу стагоддзяў харчаваўся варанай ежай, ён пав нен быў да яе прызвыча цца зараз можа пацярпець, кал адразу пачне ёсць сырую ежу. Іншым словам , кал мы на працягу пэўнага часу запраўлял аўтамаб ль брудным горшым бенз нам, рухав к, магчыма, прывык да гэтага можа быць пашкоджаны, кал брудны бенз н замян ць чыстым пал вам.

Па-першае, перыяд у некальк тысяч гадоў - н што ў параўнанн з м льярдам гадоў, на працягу як х разам са сва м продкам чалавек жыў разв ваўся выключна на сыраядзенн . Акрамя таго, тое, што чалавек насамрэч не прызвыча ўся да варанай ежы, пацвярджаецца сам м снаваннем хвароб, як я зн каюць, арган зм вяртаецца да сва х нармальных функцый, кал чалавек звяртаецца да сыраядзення.

Гэта праўда, што па законах эвалюцы наш арган зм спрабуе прыстасавацца сябе да ежы, якую ён атрымл вае, але не так, як некаторыя людз сабе ўяўляюць. Тыя пажыўныя складн к ежы, як я неабходныя для складаных працэсаў спецыял заваных асноўных функцый клетак, лёгка руйнуюцца пад уздзеяннем агню. Так м чынам, ст

у прадуктах харчавання, як я аматары прыгатавання ежы л чаць пажыўным , не хапае гэтых неабходных кампанентаў, але замест гэтага яны маюць багаты запас бялкоў, тлушчаў вугляводаў, як ў некальк разоў перавышае патрэбы клетак.

Пастаянна пазбаўленыя тых пажыўных кампанентаў, як я неабходныя для выканання х вышэйшых функцый, клетк альбо не дасягаюць поўнага разв цця спецыял зацы , альбо, аднойчы дасягнуўшы х, пазней губляюць здольнасць выконваць гэтыя функцы . Пасля некальк х гадоў пазбаўленняў цярпення надыходз ць дзень, кал адна з некальк х м льярдаў клетак, пазбаўленых астатн х магчымасцей, нарэшце вызваляецца ад механ змаў, як я стрымл ваюць рост клетак. Затым яны аддзяляюцца ад грамадскага жыцця, становяцца аўтаномным сквапна пажыраюць матэрыялы для пабудовы тканак, як я ў вял к х колькасцях плаваюць у м жклеткавай вадкасц был адк нутыя нармальным клеткам як значна перавышаючыя х патрэбы, як я з гонарам усхваляюцца страўн кава-б ёлагам — вавёрк (асабл ва жывёлы), тлушчы ўсе азоц стыя рэчывы. Пасля гэтага яны растуць з жахл вай хуткасцю, бестурботна з выкл кам, бязладна размнажаюцца, утвараючы жудасную масу, новую жывую стоту, якая ў працэсе свайго росту падпарадкоўвае, зн шчае ўсё навокал , нарэшце, у адз н цудоўны дзень руйнуе гэты цудоўны будынак, чалавечае цела. Імя гэтай новай стоты - рак. Гэта сапраўднае патомства варанай ежы, жывы доказ таго, як клетк прыстасоўваюцца да структуры харчовых прадуктаў.

спажываць.

Кал жыццё тольк з'яв лася на нашай планеце, прырода мела ў сва м распараджэнн тольк самы элементарны будаўн чы матэрыял (вавёрк , тлушчы вугляводы), з якога ўдалося стварыць першыя аднаклетачныя арган змы. Падобна да таго, як нжынер дадае цыл ндр, прыбор або дробную дэталь сваёй фабрыцы новую функцыю, так, дадаючы пасля гэтага новы складн к да яе будаўн чых матэрыялаў (расл нныя целы), прырода дадае новую функцыю органам жывёл. Гэта цяжкая задача трымала прыроду занятай на працягу м льярдаў гадоў, за гэты перыяд яна выпрацавала сваю сырав ну ад звычайнай бактэры да

плады, як я мы ведаем сёння, праз гэтую расл нную сырав ну, але адначасова з х эвалюцыяй ён разв ў аднаклетачны жывёльны арган зм, як ён стварыў у цудоўную жывёлу.

На жаль, пасля адкрыцця агню натуральная эвалюцыя чалавека спын лася , што яшчэ горш, яна дзе назад з г ганцкай хуткасцю. Агонь ншыя недарэчныя сродк дэгенерацы , вынайдзеныя цыв л заваным чалавекам, зн шчаюць усе тыя найвышэйшыя пажыўныя ўласц васц , як я захоўвал ся на працягу м льярдаў гадоў у натуральных харчовых прадуктах , адпаведна, у клетках жывёл, вяртаюць х да х першабытнага тыпу, але з найвял кшай стараннасцю яны забяспечваюць найбольш распаўсюджаныя будаўн чыя матэрыялы, як я служаць для забеспячэння бязмэтнага росту гэтых клетак. Ракавыя клетк з'яўляюцца сапраўдным ўзорам гэтых прым тыўных клетак. Для недальнабачных б ёлагаў будаўн чым матэрыялам цела з'яўляюцца вавёрк , а менав та простыя камян цагл ны вельм звычайнай структуры. Іх не ц кавяць розныя в ды раствораў шматл к я дэтал , неабходныя для будаўн цтва складанай фабрык , як х няма н ў б фштэксе, н ў шашлыку.

У друг м томе сваёй армянскай кн г я прысвяц ў амаль 300 старонак да разгляду праблемы паходжання рака. З гэтай мэтай я прагледзеў важны трактат вядомага амерыканскага цытолага Э.В.Каўдры пад назвай «Ракавыя клетк » (1955), як з'яўляецца найбольш вычарпальным з розных даследаванняў па гэтай тэме ў як м сабраны ўсе важныя даследаванн , дадзеныя, меркаванн высновы, апубл каваныя шматл к м вядомым вучоным . На аснове дадзеных даследаванняў, атрыманых сам м цытолагам , я пераканаўча даказаў, што ракавыя клетк ўзн каюць з-за дэф цыту найвышэйшых пажыўных кампанентаў звышдастатку тых звычайных будаўн чых матэрыялаў, як я спрыяюць бязмэтнаму росту клетак.

Залежнасць ад варанай ежы - самая небяспечная з ус х

Заганы

Чытач, натуральна, можа задацца пытаннем, чаму н хто з шматл к х выб тных навукоўцаў прафесараў не бачыць гэтых простых сц н чаму н хто не кажа нам, што звычка ўжываць вараную ежу ненатуральная небяспечная. Прычына ў тым, што ўсё чалавецтва з'яўляецца харчовай залежнасцю, харчовая залежнасць асляп ла ўс х. Н хто не разумее, што вараная ежа - гэта загана што гэта сапраўды самая страшная з ус х заганаў. Гэта не цяга тольк да аднаго в ду рэчывы, а агульная сума ненажэрных жаданняў тысячы рэчываў (як я пры гэтым «цудоўныя», «жаданыя» рэчывы!). Акрамя таго, недальнабачныя аматары прыгатавання ежы бачаць багацце дасканаласць у мностве прын жэнняў, як м падвяргаюцца харчовыя прадукты, у той час як менав та гэта мноства прын жэнняў прыводз ць да мноства шкод, сапраўднае адлюстраванне як х можна ўбачыць у вял кай разнастайнасц хвароб, як я пераважаюць у свеце.

Чалавек станов цца залежным ад тых рэчываў, як я змяшчаюць яды, так х як чай, кава, какава, тытунь, алкаголь, оп ум, кака н, марф н г. д. Моцную цягу да гэтых рэчываў стымулююць адпаведныя яды, як я зб раюцца ў арган зме чалавека. Прыгатаваная ежа выпрацоўвае мноства ядаў, як я з цягам часу захоўваюцца ў розных частках арган зма, напрыклад, на сценках вен кап ляраў, пам ж суставам , у цэнтры тлушчавых клетак ў ншых месцах. Падобна таму, як цяга наркамана да гера ну не ўзн кае з нармальных ф з ялаг чных патрэбаў яго арган зма, так жаданне варагаеда, яго пачуццё голаду, не з'яўляецца нармальнай патрэбай яго арган зма; хутчэй гэта патрабаванне яго залежнасц . Гэта выраз мпульсаў, як я стымулююцца ядам , сабраным ў арган зме чалавека; гэта запатрабаванне хвароб, як я замацавал ся ў целе, кл ч найгоршага ворага чалавека.

Гэтая страшная загана ўкараняецца ў арган зм кожнага чалавека уласным бацькам , яшчэ з калыск . Вось чаму ў той момант, кал дз ця пачынае заўважаць пачынае размаўляць, харчовая залежнасць ужо замацавалася ў м, з гэтага моманту да самага канца жыцця ён л чыць вараную ежу сваёй звычайнай дыетай сваёй моцнай цягай.

для яго як яго ф з ялаг чны попыт; менав та гэта ён прымае за сапраўдны голад.

Попыт на вараную ежу - гэта не голад

Кал той, хто есць вараную ежу, спрабуе харчавацца выключна натуральным прадуктам , так м як грэцк я арэх , збожжа, сырая садав на гародн на, ў яго больш няма апетыту н да якой сырой ежы, натуральныя патрэбы яго арган зма ў гэты момант цалкам задавальняюцца ён насычаны ў поўнай меры. Але, нягледзячы на гэта, нават кал ён ужо пав нен быў прыняць некальк разоў больш, чым звычайная штодзённая патрэбнасць у ежы, ён усё роўна паводз ць сябе так, як быццам н чога не еў, адчувае вял кую патрэбу ў страве з моцна запраўленага мяса, багатым апетытным. Гэта ўжо не голад. Гэта раздражненне, выкл канае ядам , як я захоўвал ся ў целе як я цяпер патрабуюць свежых ядаў. Гэта крык дэмана, як ляжыць распластаўшыся патрабуе новых нструментаў, каб разарваць чалавечы арган зм на частк . Развважл вы, валявы сыраед дзень пры дн чуе гэты крык ва ўсёй яго жарсц , але ад усёй душы не звяртае на яго ўваг не роб ць н кропл саступк .

Прыгатаваная ежа прымушае органы чалавека працаваць У тры-чатыры разы х звычайная ём стасць

Усе органы чалавека маюць натуральны запас энерг .
Звычайна яны працуюць на чвэрць сваёй патэнцыйнай магутнасц , захоўваючы астатнюю энерг ю для наступнага выкарыстання ў надзвычайных с туацыях або ў старасц . Так м чынам, у «нармальных» абстав нах частата пульса сэрца роўная 70-72 удары ў хв л ну (у той час як у сыраеда тольк 58-62), якая ў выключных выпадках можа павышацца да 200 удараў у хв л ну.
Зноў жа, падчас нармальнага дыхання 500 куб.см паветра праходз ць у лёгк я выходз ць з х, але з дапамогай спецыяльнага дыхальнага намагання мы можам удыхнуць да 3700 куб.см

Сыраед выкарыстоўвае свае органы страванання на чвэрць х патэнцыяльную здольнасць, у вын ку чаго яго органы н кол не перагружаюцца не стамляюцца. Кухароед, наадварот, узбуджаючы апетыт з дапамогай умоўных рэфлексаў, раздражняе

спецыям , аперытывам ншым абсурдным стымулятарам , напаўняе яго страўн к да такой ступен , што органы стрававання вымушаныя прывесц ў дзеянне ўсю сваю запасную энерг ю нават тады яны не ў стане справ цца з прад'яўленым да х патрабаваннем. Чалавек вымушаны вярнуць аг дную ежу па тым жа канале, па як м ён яе адправ ў, або выгнаць яе са свайго к шачн ка ачышчальным сродкам . Як н дз ўна, так я ван тныя ўчынк не л чацца дз ўным для аматараў прыгатавання ежы.

Пры перагрузцы стрававальных органаў уключаюцца ў працу мног я дадатковыя органы, так я як сэрца, печань нырк . Дадатковая праца, якую выконваюць гэтыя органы, неўзабаве прыводз ць да х стомленасц заўчаснага выхаду з ладу. Таму нядз ўна, што ў вын ку жыццё скарачаецца ў некальк разоў. С лкуючыся бескарысным , шкодным атрутным рэчывам , харчовай наркаман задавальняе свае страсц , парал зуе працу свайго страўн ка стварае сабе люз ю насычэння, у той час як яго клетк , на самай справе, стогнуць ад галаду ад недахопу неабходных пажыўных рэчываў. . Страўн к сыроеда заўсёды знаходз цца ў стане спакою, нават кал ён звычайна пусты, але яго цела сапраўды сытае задаволенае ў прамым сэнсе гэтага слова.

Кал аматар прыгатаванай ежы вырашае перайсц на сыраядзенне, спачатку ён н кол не адчувае задавальнення, кольк б н з'еў. Звычайна замест таго, каб адчуваць сябе шчасл вым , харчовыя наркаманы адчуваюць незадаволенасць так м станам. На х думку, прычына х пастаяннага голаду заключаецца ў тым, што прадукты, як я яны ўжываюць, маюць н зкую харчовую каштоўнасць бескарысныя ў якасц харчавання. Гэта жудаснае памылковае меркаванне. Наадварот, гэтыя прадукты пажыўныя, цалкам збалансаваныя. Клетк чалавека гадам пакутавал ад х адсутнасц . Ём стасц органаў стрававання чалавека цалкам адпавядаюць х складу размяшчэнню як я ўваходзяць у х склад. Вось чаму страўн к ахвотна прымае гэтыя прадукты, хутка размягчае х без асабл вай затрымк прапускае ў к шэчн к, а клетк , у сваю чаргу, схуднелыя аслабленыя галаданнем, прагна паглынаюць гэтыя каштоўныя рэчывы зноў зноў патрабуюць яшчэ больш з х.

Хворыя клетк   вылечваюцца, схуднелыя аднаўляюцца, бяздзейныя аднаўляюць жыццёвыя с   лы. Тлушчавыя клетк   , наадварот, пачынаюць раставаць праз галаданне, назапашвання ядаў паступова зн   каюць, а л   шняя вада выходз   ць з арган   зма. Тады нармальныя, актыўныя клетк   займаюць месца тых млявых клетак, як   я был   адкормлены бяздзейнасцю   бяздзейнасцю. Хуткая страта ваг   цела з'яўляецца дакладнай прыкметай аднаўлення здароўя   бадзёрасц   .

Гэты факт пав   нен напоўн   ць сэрца мужчыны радасцю   шчасцем. Бо гэтыя пажыўныя рэчывы неадкладна распаўсюджваюцца па ўс   м целе   даюць яму здароўе, с   лу, бадзёрасць   энерг   ю. Гэта першы раз у яго жыцц   , што, хоць усе яго органы   залозы атрымл   ваюць вельм багатае харчаванне, яны могуць працаваць з камфортам   лёгкасцю. Нават кал   ў гэты дзень ён з'едзе больш сырой ежы, чым патрабуецца яго арган   зму, або яго к   шачн   к   клетк   здольныя засво   ць, яго страўн   к не адмов   цца ад гэтага,   гэта не выкл   ча ў яго пачуццё млоснасц   , выкл   каючы ў яго выгнаць яго гвалтам   с   лай. Ежа, якая перавышае яго звычайныя патрэбы, не будзе заставацца ў страўн   ку, каб выкл   каць гн   енне; яны не ператворацца ў яды   не прывядуць да расстройстваў стрававання. Затое, не пераварваючыся, яны адразу ж пяройдуць са страўн   ка ў к   шачн   к   ў той жа дзень выйдуць з арган   зма разам з калам, не прычын   ўшы арган   зму найменшай шкоды. Так   м чынам, яго страўн   к заўсёды будзе лёгк   м, а к   шачн   к   кроў будуць напоўнены цалкам збалансаваным   пажыўным   рэчывам   .

Тады ў так   момант дазвольце яму проста паспрабаваць з'есц некальк   кавалачкаў прыгатаванай ежы. Яго страўн   к з абурэннем адмов   цца ад гэтых дз   ўных   непажаданых рэчываў. Нягледзячы на надзвычайнае задавальненне, якое адчувае яго неба, гэтыя кавалк   будуць ляжаць у яго страўн   ку на працягу доўгага часу, яны будуць дзейн   чаць як корак, каб закрыць яго апетыт   парал   заваць нармальны ход яго стрававальнай дзейнасц   . Але вараеда цалкам задаволены   шчасл   вы так   м станам, таму што ён задавол   ў свае страсц   , наб   ў страўн   к цяпер «сыты». Чалавек, як   ўсведамляе каштоўнасць сыраядзення, ба   цца гэтага стану. Ён добра разумее, што сырая расл   нная ежа с   лкуе цела, а мё

выходзяць з агню проста пал ва, крын цы розных ядаў хвароб.

Харчаванне чалавека пав нна складацца з жывых клетак Не трупы мёртвых клетак

Цалкам збалансаваныя прадукты харчавання складаюцца з жывых клетак. Цяпер расл нныя целы, пак нуўшы зямлю, працяглы час застаюцца жывым . Бутон ружы працягвае кв тнець ў вазе, а збожжа прарастае пасля пасадк праз гады пасля збору. Але клетк заб тых жывёл або клетк малака, выкрадзенага з х цела, г нуць адразу, а потым пачынаюць распадацца ператвараюцца ў яды, а гатаванне ператварае х у нешта сапраўды жудаснае. Л чыць бялк жывёльнага паходжання вышэйшым за бялк расл ннага паходжання - гэта самая прыкрая памылка ў меркаванн , в давочны доказ недальнабачнасц б ёлагаў, як я пакланяюцца мясу. Кал дапусц ць, што жывёльны арган зм перанос ць расл нныя бялк ператварае х у цалкам збалансаваныя пажыўныя рэчывы, то мяса тых жывёл, так х як л сы, ваўк , сабак , кошк тыгры, як я с лкуюцца так м «цалкам збалансаваным » вавёркам , пав нна быць з найвышэйшая пажыўная каштоўнасць; у той час як атрутнасць мяса так х звяроў настольк в давочная, што нават самы адданы мясной наркаман не адважваецца м харчавацца.

Тыя б ёлаг , як х падштурхоўвае х асаб стая сх льнасць да шукаць асабл выя пераваг ў мясе, адкрываючы так званыя незаменныя ам нак слоты, не брал пад увагу той факт, што гэтыя ам нак слоты ўтвараюцца з самых звычайных траў, як я спажываюцца жывёлам . Па як м прав ле навук арган зм каровы здольны выпрацоўваць ам нак слоты з самых подлых пустазелля травы, але арган зм чалавека не мае сродкаў, каб прыгатаваць так я ж злучэнн з расл нных прадуктаў харчавання найвышэйшай пажыўнасц ? Як м льёны ндыйцаў жывуць без ам нак слот, як я дае мяса?

Бл зарукасць - найвял кшы дэфект медыцыны
Навука

Самая вял кая памылка б ёлагаў - залежнасць ад варанай ежы гэта х недальнабачнасць. Яны заплюшчваюць вочы на нязначную шкоду не прадбачаць сур'ёзных наступстваў, як я рана ц позна ўзн каюць у вын ку, здавалася б, нязначных прычын. Пра люструем наша сцвярджэнне некальк м прыкладам . Прыгатаваныя стравы, асабл ва мясныя, поўныя ядаў. Цяпер н хто не звяртае ўваг на хран чнае атручванне, якое працягваецца ўвесь час незаўважна, нават кал ў вын ку такога атручвання своечасова пашкоджваюцца печань, сэрца ц нырк , стан сп сваецца на невядомыя прычыны. Кал атручэнне яшчэ мацней суправаджаецца паносам ван там , гэта расцэньваецца як засмучэнне страўн ка. Пад атручваннем разумеюць тольк той стан, якое закранае ўвесь арган зм пагражае пацярпеламу неадкладнай смерцю. Кольк няв нных жыццяў прынос цца ў ахвяру так м чынам!

Людз не бачаць бруду, як кожны дзень трапляе ў х артэры вены праз ежу, кал ён пласт за пластом асядае на сценках сасудаў, звужае х праходы раптам на каротк час спыняе цыркуляцыю крыв . - В душчыя людз расцэньваюць здарэнне як «нечаканае».

Людз не заўважаюць страшэннага ц ску моцных паводкавых водаў, як я цякуць да г ганцкай плац ны, якая мае магутнасць у м льёны тон. Але кал тая плац на, якая доўга х сталася пад уздзеяннем паводк , нарэшце абрываецца, прычына яе канчатковага разбурэння прып сваецца каменю, як выпадкова к нуў у яе малое дз ця. Мы ўжо бачыл прав льнае ўяўленне аб прычынах раку, якое прытрымл ваецца сыроед. Супраць гэтага 400 «канцэрагенных агентаў», прадстаўленых нам навукоўцам -даследчыкам , залежным ад варанай ежы, сярод як х ёсць так я элементы, як механ чныя раздражнення цыгарэтныя апёк , не маюць большай каштоўнасц , чым камень, к нуты дз цем.

Кожны орган мае м льёны клетак, узгодненай працай як х забяспечваецца праца гэтага органа. Кал ў харчаванн , якое паступае ў гэтыя клетк , не хапае пэўных неабходных кампанентаў, клетк пачынаюць губляць сваю жыццяздольнасць выходзяць з ладу. Запасы энерг зараз паступаюць у поле, але яны хутка вычарпаюцца. Пакуль орган так ц накш выконвае свае функцы , недальнабачныя людз не бачаць чырвонага святла; але кал ён, нарэшце, адстае ў сваёй дзейнасц , кажуць, што так орган хворы, звяртаюцца да лекаў. Але ц магчыма, каб невял кая таблетка ц доза атруты кал -небудзь замян ла пажыўныя складн к прадуктаў, як я гадам спальвал ся на агн , вярнула аслабленым клеткам страчаную здольнасць да спецыял заванай працы?

Праляжаўшы некальк дзён у стрававальным канале, масы мяса, яек, масла сыру падвяргаюцца гн енню выкл каюць запаленне к шачн ка, найбольш распаўсюджаным с мптомам якога з'яўляецца дыярэя. Але кал ў дз цяц сапраўды з'яўляюцца прыкметы дыярэ , уся в на ўскладаецца на некальк скурак садав ны, як я можна ўбачыць у фекал ях. Н хто не пытаецца, як скурк садав ны могуць выкл каць якое-небудзь запаленне ў к шачн ку дз цяц , кал , не падвергнуўшыся н якага гн енню гн енню, яны пак даюць арган зм у нязменным выглядзе на працягу некальк х гадз н пасля траплення. Уся трагедыя ў тым, што людз л чаць яйк , мяса, масла мёд нармальным неабходным прадуктам харчавання, а садав ну - чымсьц другасным, што можна есц не ёсць. Часам нават л чаць неабходным забаран ць дзецям ёсць садав ну, каб «не вывесц з ладу страўн к

Вага чалавека, як едзе варанае, не можа разглядацца як крытэрый добрага здароўя.

Атлусценне - самая небяспечная хвароба

Пакуль чалавечы арган зм яшчэ здольны супрацьстаяць ненатуральнаму дыеты працягваць сваю барацьбу з ёй, з'яўляюцца розныя скарг , так я як страта апетыту, нястраўнасць, гастрыт ншыя захворванн страўн ка, кал т гэтак далей. Усё гэта з'яўляецца знешн м выразам барацьбы арган зма за выкарыстанне ўс х яго сродкаў

утыл зацыя для нейтрал зацы шкоднага ўздзеяння ненатуральнага харчавання выгнання з арган зма выпрацоўваемых м атрутных рэчываў. Хворы пачынае худнець, а потым яго спрабуюць падмацаваць, даючы яму «пажыўныя» стравы. У той дзень, кал арган зм канчаткова пераможаны барацьба яго спыняецца, чалавек або разв тваецца з гэтым светам, або, наадварот, у яго ўзрастае апетыт ён пачынае ненасытна есц , добра пераварваць, таўсцець, «аднаўляць здароўе». с ла». Іншым словам , у гэты дзень чалавечы арган зм, пак даючы сваю барацьбу, «прыстасоўваецца» да ненатуральнага харчавання закладваецца аснова адной з самых небяспечных чалавечых хвароб — ненатуральнага паўнаты.

Падпарадкаваны ц скам ненатуральных дыет, арган зм вымушаны прыстасоўвацца да сябе ўпускаць у арган зм назапашвання розных шкодных рэчываў, як я ўтвараюцца так м дыетам . Затым утвараюцца адклады з тлушчаў, мачавой к слаты яе вытворных, халестэрыну, паваранай сол , л шку вадкасц , конкрементов, циррозных утварэнняў, пухл н, малаактыўных параз тарных клетак, шмат'ядравых г ганцк х клетак (поликариоцитов), клетак з вял к м ядрам (мегакариоцитов) нш. Часам гэтыя клетк дасягаюць у некальк сотняў памераў звычайных клетак, але яны не здольныя выконваць якую-небудзь карысную працу.

Усе гэтыя пачвары назапашваюцца ў целе, каб стварыць у чалавеку люз я здароўя с лы, у той час як на самой справе ён пакутуе ад паступовага зняс лення. Яго мышцы становяцца тонк м слабым , колькасць яго спецыял заваных актыўных клетак расце менш, а яго органы марнеюць. Тыя «моцныя», «моцныя» мужчыны з выпуклым пузам , тоўстым тоўстым рукам , пухлым рукам нав слым пластам тлушчу, як м багаты наш свет, насамрэч з'яўляюцца шк летам , абцягнутым скурай. Кожны з х нагруз ў на свае слабыя схуднелыя мускулы тлустую авечку, якую дарма корм ць паўсюль з сабой нос ць. Але, як н дз ўна, так я людз ўвесь час хваляцца сва м здароўем, бадзёрасцю с лай. Яны настольк ганарацца сваёй таўшчэзнасцю, што кожны раз, кал пра гэта згадваюць у размове, яны дакранаюцца да дрэва або, на Усходзе, плачуць; каб яны не страц л н круп нк сваёй запаветнай ваг . Прыкладам такой жаласнай недальнабачнасц можна напоўн ць дзясятак тамоў.

Н як я лек не могуць замян ць сырав ну, зн шчаную ў агн

Усе прэпараты агульнага ўжывання - с мптаматычныя. Іншым словам , яны служаць пал ятыўным сродкам для часовага палягчэння пацыента або для ўтойвання с мптомаў хваробы. Яны н ў як м разе не могуць замян ць сырыя пажыўныя рэчывы, зн шчаныя ў рондалях патэльнях. Мног я вял к я навукоўцы строга забараняюць ужываць наркотык . У Англ , пасля карпатл вых даследаванняў, як я працягвал ся чатыры з паловай гады на значнай частцы забяспечаных слаёў англ йскага народа, б ёлаг Пэкхэма прыйшл да высновы, што тольк дзевяць працэнтаў насельн цтва карыстаюцца добрае здароўе; астатн я 91 працэнт людзей хварэл , хаця большасць з х не ведал пра сваю хваробу. Пасля кл н чнага лячэння яны зраб л выснову, што практычна ўсе без выключэння парушэнн , выбраныя для тэрап , адрэагавал на лячэнне, але пасля гэтага наз ралася прыкметнае пагаршэнне агульнага стану здароўя пацыентаў. Гэта значыць, што лек тольк хаваюць с мптомы хваробы, а шкоду, якую яны наносяць, наносяць без таго аслабленаму арган зму, Таму той, хто хоча не хварэць або, кал ўжо захварэў, аднав ць здароўе, не пав нен звязваць надзе з лекам ; хутчэй, ён пав нен устрымл вацца ад ненатуральнай ежы лекаў пав нен жыць паводле законаў прыроды шляхам сыраядзення!

Гэта праўдз вы, бяспечны навуковы спосаб, у той час як медыкаментозная тэрап я, цытуючы Б рхер-Беннер, - гэта тольк «падман х трасць». На мой погляд, гэта больш прав льна назваць люз яй самападманам. Н цшэ назваў наркотык «б зуном б зуна». Лекары могуць лёгка пераканацца ў праўдз васц ма х сцвярджэнняў, падзял ўшы сва х пацыентаў у бальн цы на дзве роўныя групы, адну з груп лячыць лекам варанай ежай, другую - чыста сыраядзеннем, а потым параўнаць абодва вын к . адз н з адным. Гэта асноўны вырашальны тэст, у адваротным выпадку кожны аргумент супраць сыраядзення будзе па-ранейшаму бескарысны. Пра люструем нашы выказванн некальк м прыкладам з с мптаматычнай медыкаментознай тэрап

Боль - гэта трывожны знак, што арган зм знаходз цца ў небяспецы, крык нашага арган зма аб дапамозе. Але замест таго, каб л кв даваць гэтую небяспеку, мы заглушаем нервы, як я перадаюць адчуванне гэтай небяспек ў наш мозг, заглушаем х голас дозай яду. Тым часам хвароба набывае непазбежны ход, пагаршаецца цяпер шкодным дзеяннем лекаў.
Прывяду ншы прыклад: кал праходы нашых артэрый звужаюцца з-за напаўнення забруджваннямі, сэрца пав нна выкарыстоўваць большую с лу для цыркуляцы крыв па целе, ў вын ку артэрыяльны ц ск павышаецца. Але замест таго, каб ачысц ць крываносныя пасудз ны ад гэтых забруджванняў, мы проста выкарыстоўваем яды для стымуляцы тых нерваў, як я здольныя расцягвацца пашыраць свае праходы. Пакуль доўжыцца дзеянне яду, кроў цячэ па сасудах вальней ц ск часова падае. Аднак як тольк яго дзеянне праходз ць, посуд прыходзяць у ранейшы стан, тым больш аслабленыя дзеяннем як я выкарыстоўваюцца прэпаратаў.

Няма н воднага прэпарата, як б не аказваў шкоднага наступства на арган зм. Але тольк ў апошн час з'яв лася невял кая колькасць публ кацый, прысвечаных гэтай тэме, адна з як х, «Рэакцы пры медыкаментознай тэрап » (1955), доктара Гары Л. Аляксандра, заслужанага прафесара кл н чнай медыцыны Медыцынскай школы Вашынгтонскага ун верс тэта. , дае нам шмат карыснай нфармацы . Вядома, як прав ла, лек адказваюць тольк за тыя ўскладненн рэакцы , як я неадкладна заб ваюць ахвяру або выяўляюцца ў выглядзе сур'ёзных захворванняў. Нават у гэтым выпадку рэг струецца тольк адно з тысячы так х ускладненняў; астатн я застаюцца ў вечным забыцц .

Установлена, што кожнае з 350 тыс. рэчываў як я выкарыстоўваюцца для падрыхтоўк лекаў, здольныя выкл каць ўскладненн . Але сярод х найбольш небяспечным з'яўляюцца пен цыл н, ауреомицин, стрэптам цын, злучэння ртуц , прэпараты сульфан лам днай групы, дыг тал с, вакцыны, сыроватк , с нтэтычныя в там ны (тыям н, н ац н нш.), атофан, корт зона, экстракт печан , нсул н, адрэнал н мн. ншыя наркотык , як я звычайна ўжываюцца.

Гэтаму пытанню важна падысц самым дбайным чынам. С нтэтычныя в там ны арган чныя экстракты, як м людз жадаюць замян ць спаленыя на кухн пажыўныя складн к х прадукты, заб ваюць чалавека вокамгненна, вельм часта ўжо праз пяць хв л н пасля паступлення ў арган зм. У 1951 годзе ў кроў чалавека было ўведзена 324 м льёны, а ў 1952 годзе — 350 м льёнаў грамаў пен цыл ну, каб замян ць спальваныя на кухн натуральныя антыб ётык .

Пасля траплення ў арган зм чалавека наркотык заб ваюць тысячы людзей, часам на працягу пяц -дзесяц хв л н, праз анаф лакс ю, у той час як дзесятк тысяч ншых падвяргаюцца мноству захворванняў, з як х можна назваць крап ўн цу, дэрматыт, колючыя спякота, экзэма, пурпуру, бранх яльная астма, полиартериит, цыроз печан , жаўтуха, нефрыт, нефроз, апластычная анем я, сыроватачна хвароба кароста.

Людз хочуць заплюшчыць вочы на адказнасць гэтых лекаў у прычыненн гэтых смерцяў хвароб ўскладаць в ну на звышадчувальнасць арган зма. Але пра тое, што выкл кае гэтую звышчулл васць, яны маўчаць.

У ма х бедных дзяцей так я хваробы скурныя хваробы хварэл некальк разоў на год. Мы заўсёды мкнул ся шукаць в ну ў ежы, якую яны ел , а лекары, як я выдавал пачк рэцэптаў, н слова не гаварыл пра небяспеку лекаў, як я яны вып свал . Як м льёны ншых, мы л чыл , што лек прызначаны тольк для таго, каб лячыць людзей, а не раб ць х хворым . Аднойчы абодва мае дзец ляжал з жаўтухай у адз н дзень. Мы был здз ўлены, бо ведал , што жаўтуха не з'яўляецца нфекцыйнай хваробай, каб паражаць х абодвух разам. Сёння я н чога не магу зраб ць, каб палегчыць згрызоты сумлення, акрамя як папярэдз ць ншых бацькоў аб такой небяспецы.

У наш час сумна наз раць, як самыя небяспечныя наркотык папулярызуюцца з дапамогай м лых песень прывабных малюнкаў як карысных рэчаў, як я можна прымаць кожны дзень. У некаторых кра нах, сапраўды,

медыцына фармацыя ператварыл ся ў вел зарныя канцэрны камерцыял зму спекуляцы .

Сыраядзенне адразу пакладзе канец ужыванню разнастайных лекаў, бо пры адсутнасц хвароб, натуральна, у леках не будзе патрэбы. Хваробы - гэта прадукты дэгенерацы харчовых прадуктаў; х можна перамагчы, так м чынам, тольк карэкцыяй нашага рацыёну. Усе нашы спробы перамагчы хваробы з дапамогай лекаў - надзвычай небяспечныя, бессэнсоўныя эксперыменты, асуджаныя на правал. Іх жаласныя наступствы ўжо глядзяць нам у вочы.

Пастаянна з'яўляюцца новыя тыпы захворванняў; невял к хваробы змяняюцца больш сур'ёзным парушэнням . У вын ку людз ўвесь час рыхтуюць новыя в ды сываратак вакцын, адкрываюць усё больш моцныя антыб ётык паступова трапляюць у лаб рынт памылак, ускладненняў катастроф.

Беспрэцэдэнтныя фундаментальныя змены пав нны быць зроблены ў гал не медыцынскай навук . Усе сумленныя грамадск я лекары пав нны неадкладна паўстаць прыняць актыўныя меры, каб не дапусц ць зн шчэння цэласнай сырав ны для чалавечай фабрык .

На думку недальнабачных людзей, сыраядзенне раўнас льна вяртанне да першабытнага жыцця першабытнага чалавека. Па сутнасц , няма большай ганьбы для цыв л зацы , чым працэсы прыгатавання ежы раф навання. Сыраед проста адмаўляецца ад няшчасцяў, выкл каных так званым хваробам цыв л зацы , адмаўляецца ператварыць тэхн чны прагрэс, дараваны яму цыв л зацыяй, у сродак зн шчэння чысц н чалавечай сырав ны. У адваротным выпадку ён не адмаўляецца ад зручнасц размаўляць па тэлефоне, падарожн чаць па паветры або захоўваць свежыя садав на ў сва м халадз льн ку.

На працягу стагоддзяў людз был настольк сляпым недасведчаным , што заўсёды л чыл ўжыванне варанай ежы натуральным дзеяннем. І цяпер, кал яны ўпершыню чуюць пра сыраядзенне, яны ўважаюць гэта за нешта дз ўнае кур'ёзнае, а на самой справе найбольш з'яўляецца перараджэнне натуральных харчовых прадуктаў шляхам варэння.

ненатуральны, дз уны ц каўны, як пав нен быць зап саны ў г сторы як найвял кшае глупства, здзейсненае людзьм .

Вараная ежа медыкаментозная тэрап я з'яўляюцца вядучым Чалавечая раса да поўнага зн шчэння

Мног я в ды мамантаў кал сьц насялял гэтую зямлю, а потым цалкам вын шчыл . У наш час чалавек сва м рукам стварае так я неспрыяльныя ўмовы, як я аднойчы зн шчыць яго з твару гэтай зямл . Паралельна з працэсам дэгенерацы харчовых прадуктаў павял чваецца разнастайнасць частата розных захворванняў. Перш чым пройдзе яшчэ шмат пакаленняў, людз будуць пам рацьад сардэчна-сасудз стых захворванняў або раку, не дасягнуўшы ўзросту палавога паспявання не маючы магчымасц разв ць свае здольнасц да дзетародства. Выходзячы з трывожнай хуткасц , з якой гэтыя захворванн павял чыл ся за апошн я некальк дзесяц годдзяў, лёгка прадбачыць, што, кал людз ўсё яшчэ будуць упарц цца ў сваёй дурасц , гэты лёсавызначальны дзень можа быць не за гарам .

Навуковец, як адзначае пераваг варанай ежы медыкаментознай тэрап , падобны да гандляра, як на мяжы банкруцтва з задавальненнем л чыць свае капейк , заплюшчваючы вочы на м льённыя страты, як я глядзяць яму ў вочы. Канчатковы вын к кожнай кампан пав нен ацэньвацца па яе канчатковым балансе. Давайце паглядз м, як я выгоды пераваг цыв л заваны чалавек змог атрымаць для сябе сва м адкрыццям ў кул нары медыцыне ў параўнанн з тым , як м карыстаюцца м рыяды розных жывёл. Чалавек больш, чым любы ншы стота, сх льны розных захворванняў.

Пасля адкрыцця в там наў чалавек пав нен быў мець мудрасць, каб адразу зразумець, што з дапамогай кул нары ён зн шчае ў натуральных харчовых прадуктах тыя самыя складн к , адсутнасць як х паскарае яго канец. Ён пав нен быў раз назаўсёды пакласц канец гэтым марнатраўствам зберагчы мун тэт натуральных харчовых прадуктаў ад дэгенерацы . Але чароўнасць прыгатаванай ежы такая вял кая, што яна перашкаджае ўс м падобным спробам рэформаў. Наркаман я перамагае навуку заб рае яе

у свае к пцюры. М ж тым, працягваючы моцна трымацца за прыгатаваную ежу, людз мкнуцца пран кнуць у таямн цы харчовых прадуктаў, распазнаць тыя складн к , як я руйнуюцца пры варэнн апрацоўцы, а затым замян ць х с нтэтычным рэчывам . Х ба не глупства сва м рукам спальваць зн шчаць гэтыя стотныя складн к , хварэць, стаяць на кра маг лы потым безнадзейна спрабаваць выратавацца падманным сродкам ? Мы пав нны мець на ўвазе той факт, што гэтыя кампаненты не абмяжоўваюцца 40 50 в там нам , прызнаным б ёл Іх так шмат, што скласц дакладнае ўяўленне аб х якасных колькасных уласц васцях не атрымаецца яшчэ тысячы гадоў. Давайце на мгненне выкажам здагадку, што аднойчы навукоўцам удасца распазнаць усе х разнав днасц . Тады, каб замян ць штучным сродкам адны тольк складн к , вык нутыя з пшан цы, спатрэбяцца тысячы рэцэптаў прэпаратаў для кожнага чалавека, не кажучы ўжо пра непамерныя выдатк .

Даследаванням асобных гатункаў садав ны, гародн ны збожжавых, б ёлаг -фудаманы сам даказваюць, што натуральныя прадукты харчавання валодаюць уласц васцю вылечваць практычна ўсе в ды хвароб. Але людз не жадаюць прызнаць, што чалавечы арган зм застанецца вольным ад гэтых хвароб, кал яго з дзяц нства карм ць выключна натуральным прадуктам . З самага пачатку сама думка аб адмове ад варанай ежы пазбаўляе х здольнасц ясна думаць, тады навука саступае месца залежнасц .

Натуральныя харчовыя прадукты не пав нны выкарыстоўвацца лекарам як тольк часовыя тэрапеўтычныя сродк . Яны пав нны быць абвешчаны адз най дыетай, прыдатнай для чалавека

Мног я прагрэс ўныя лекары асуджаюць медыкаментозную тэрап ю. Некаторыя з х настольк расчараваныя неэфектыўным вын кам медыкаментознага лячэння, што пак даюць медыцынскую практыку прысвячаюць сябе вывучэнню фундаментальных праблем праф лактык . Сярод х знакам ты швейцарск лекар Б рхер-Бэнер, з нямецк х даследаванняў якога я ўвёў некальк каротк х перакладаў у сваёй армянскай кн зе. У пачатку сваёй медыцынскай кар'еры м стаў

расчараваўшыся ў сучасных метадах тэрап , кал яму давялося пазнаём цца з пажыўным каштоўнасцям натуральных харчовых прадуктаў, ён пачаў лячыць сва х пацыентаў з дапамогай натуральнага харчавання, без усяляк х лекаў. Вельм хутка вял кая колькасць пацыентаў, як я беспаспяхова безвын кова лячыл ся ў розных лекараў па ўс м свеце, з'ехала ў яго санаторый у Цюрыху ў вельм кароткі час атрымала поўнае выздараўленне шляхам сыраядзення.

Але Б рхер-Бэнер разглядаў сырую ежу як "тэрапеўтычны сродак", а не як адз ную дыету, прыдатную для ўс х стот. Быццам мужчыны з самага дзяц нства абавязаны харчавацца ненатуральным прадуктам , а потым, захварэўшы, у сталым узросце лячыцца «лячэбнай дыетай». Але гэты ўяўны парадокс меў свае пэўныя прычыны. Па-першае, няма н кога ў свеце, нават найбуйнейшага эксперта ў сыраядзенн Б рхер-Бэнера, як б разумеў, што вараная ежа - гэта залежнасць што жаданне, якое людз адчуваюць да варанай ежы, не з'яўляецца н голадам, н б ялаг чнай патрэбай у ежы. клетак.

Потым, як лекар, Б рхер-Бэнер быў навучаны лячыць наяўныя хваробы. Н хто б не заплац ў яму н як х ганарараў нават не ўспрыняў бы яго ўсур'ёз, кал б ён публ чна прапагандаваў с стэму харчавання, якая б пазбав ла чалавецтва ад ус х хвароб.

У цяперашн час снуе два супрацьлеглых погляду на харчаванне. Адз н з х абараняе сыраядзенне, друг - за вараную ежу; адз н з х выступае за веганства, друг аддае перавагу жывёльную дыету. Цяпер навука — гэта не пал тыка. Чалавек, як прытрымл ваецца няправ льнага пункту гледжання, не мае права навязваць няв нным дзецям свае памылковыя шкодныя меркаванн . Абавязковым патрабаваннем нашага часу з’яўляецца тое, што гэтыя два пункты гледжання пав нны быць разгледжаны ў м жнародных навуковых культурных колах, каб той, як памылковы, быў асуджаны, а праўдз вы – абвешчаны грамадскасц ўведзены ў агульн

На першы погляд, тыя прастадушныя людз , як я не жадаюць пран каць у глыб ню праблемы, думаюць, што дэал сыраядзення - гэта не тое, што можна хутка рэал заваць, што людз не будуць занадта гатовыя адмов цца ад сва х глыбока ўкаранёных звычк . Але гэта голас

залежнасць, а не навука. Навуку, аднак, трэба аддзяляць ад наркаман . Трэба найперш прызнаць, што сырая ежа ёсьць сапраўднай паўнавартаснай сырав най, прыдатнай для чалавечага арган зму, пасьля чаго няхай тыя, хто хоча выраджаць сырав ну сябе сва х дзяцей, робяць гэта ўволю.

У першую чаргу мы пав нны скарыстацца вопытам сыраядзення, каб неадкладна выправ ць лжывыя ўяўленн , як я пануюць у навуцы аб харчаванн , згодна з як м самыя неабходныя прадукты харчавання л чацца шкодным , а сапраўды шкодныя рэкамендуюцца як карысны. Трэба ясна ўсьвядом ць, што ва ўс х без выключэньня выпадках, кал сыраядзеньне забаронена слабым, хворым, хворым на страўн кавыя расстройствы ншым хваробам , гэта менав та забароненыя прадукты, як я вылечваюць, падтрымл ваюць ўмацоўваюць хворых. .

У так х выпадках аб адмове ад шкоднай звычк ўжо не дзе гаворка. Наадварот, цяпер хворы прос ць садав ну, а мы адмаўляем; яму ван туе ад варанай ежы, але мы ўгаворваем яго яшчэ трох ; мы вырываем фрукт з рук дз цяц зап хваем яму ў горла прыгатаваную ежу. Іншым словам , мы паскараем х канец, прымушаючы х ёсць тыя самыя прадукты, як я был прычынай х хваробы недзеяздольнасц . Адно тольк выпраўленне так х непаразуменняў дазвол ць скарац ць колькасць заўчасных смерцяў на 50 працэнтаў.

Для таго, каб пераканацца ў праўдз васц гэтых сцвярджэнняў няма няма ншага спосабу, акрамя як прымян ць сыраядзенне на працягу некальк х месяцаў, гэты эксперымент пав нен паспрабаваць кожны разумны чалавек. Менав та так м чынам будзе пастаўлены канчатковы канец снуючым памылковым супярэчл вым поглядам на харчаванне.

У святле сыраядзення асноўныя прынцыпы харчавання адпадаюць застаюцца абмежаваным ун верс тэтам навукова-даследчым нстытутам ; хутчэй яны становяцца пытанням першараднай важнасц для ўсяго чалавецтва. Для звычайных людзей навуковыя назвы тысяч харчовых прадуктаў, х складаныя формулы доўг я, стомныя ап санн х пажыўных уласц васцяў меркаванай карысц можна аб'яднаць у тры

тольк   словы: RAW VEGAN FOOD, або поўная сырав   на для чалавечага цела.

Так   м чынам, сыраядзенне станов   цца   дэалам, асобным ад медыцынскай навук   ,   дэалам, як   можна вытлумачыць не навуковым формулам   , а лог   кай, доказам якога з'яўляюцца неабвержныя законы прыроды   асноўныя вын   к   , атрыманыя з базавага вопыту.

Мы н   кол   не пав   нны парушаць цэласнасць чалавечай сырав   ны Матэрыялы

Арган   зм чалавека - гэта складаная фабрыка. Яе можна яшчэ больш прав   льна разглядаць як вел   зарны свет фабрык   с   стэм у тым сэнсе, што кожная клетка, узятая асобна, сама па сабе з'яўляецца складанай фабрыкай, якая, у сваю чаргу, складаецца з мноства   ншых фабрык. Да цяперашняга часу навукоўцы-даследчык   змагл   выяв   ць у кожнай клетцы да дзесяц   тысяч частак. Кожная залоза або орган складаецца з м   льярдаў так   х клетак, менав   та з камб   нацы   гэтых залоз, органаў, с   стэм, шк   лета   скуры ўтворана чалавечае цела.

Для таго, каб яны магл   належным чынам выконваць свае функцы   , гэтыя вельм   складаныя заводы   с   стэмы пав   нны быць забяспечаны сырав   най, якая змяшчае дзесятк   тысяч розных рэчываў, кожнае з як   х мае сваю асабл   вую ролю ў агульнай арган   зацы   чалавечага арган   зма. Усе гэтыя рэчывы ўтвараюцца з дапамогай сонечнага святла   канцэнтруюцца ў расл   нах. Напрыклад, насенне, л   ст або зерне кукурузы змяшчае ў сабе ўсе тыя пажыўныя рэчывы, як   я неабходныя арган   зму жывёлы. Хоць гэтыя кампаненты адрозн   ваюцца ў розных расл   нах па складзе   размяшчэнн   , гэта не мае вял   кага значэння, таму што пасля ўвядзення ў арган   зм яны расшчапляюцца   зноў с   нтэзуюцца, падчас гэтага працэсу адно рэчыва ператвараецца ў   ншае. Так   м чынам, арган   зм здольны змяняць колькасць розных складн   каў у адпаведнасц   са сва   м   патрэбам   , але пры адсутнасц пэўнага х   м   чнага элемента ён не можа прывесц   гэты адсутн   чае элемент унутр арган   зма або замян   ць яго   ншым элементам.

Напрыклад, не ўдалося выяв ць у лабараторы як х-небудзь вял к х канцэнтрацый кальцыя, в там наў або бялкоў у канюшыне, аднак менав та з канюшыны звычайных траў жывёлы атрымл ваюць усе в там ны м неральныя сол будуюць свае мас ўныя косц , мяса тлушч. Іншым словам , замест малака, масла, сыру, мазгоў, печан мяса, як я недальнабачныя людз рэкамендуюць у якасц крын ц кальцыя, фосфару, в там наў «цалкам збалансаваных» бялкоў, можа быць тольк канюшына. рэкамендуецца, бо менав та з канюшыны паходзяць усе гэтыя рэчывы. Так м чынам, зус м бессэнсоўна, бескарысна нават шкодна сцвярджаць, што так -то прадукт багаты пэўным в там нам, а ншы багаты пэўным м нералам, таму што, акрамя ўвядзення ў зман блытан ны, так я сцвярджэнн не служаць якой-небудзь карыснай мэты.

Асноўныя функцы кампанентаў харчавання ў арган зме: патройны. Перш за ўсё, яны служаць будаўн чым матэрыялам для будаўн цтва абнаўлення клетак; затым яны выпрацоўваюць неабходную энерг ю для таго, каб прывесц гэтыя клетк ў рух даць цяпло целе, , нарэшце, яны забяспечваюць спецыял заваныя клетк сырав най, неабходнай для х прадуктыўнай дзейнасц .

Мы пав нны клапац цца пра свой арган зм з такой жа дбайнасцю, як вытворца за сваёй фабрыкай. Адпаведна, для выканання трох вышэйперал чаных функцый мы пав нны забяспечваць наш арган зм ус м неабходным пажыўным кампанентам як адз нае цэлае ў тых жа збалансаваных прапорцыях, у як х нам х прапануе прырода. У адваротным выпадку, кал будзе дэф цыт якога-небудзь з кампанентаў, гэта непазбежна негатыўна адаб'ецца на будаўн цтве працы арган зма.

Але як сучасны цыв л заваны чалавек став цца да ўласнага цела? Ён рассейвае, спальвае, заб вае парушае цэласнасць сваёй сырав ны, а потым наўздагад напаўняе свой страўн к мёртвым атрутным трупам . Так м чынам, яго спажыванне пэўнага кампанента можа перавышаць нармальныя патрэбы яго арган зма ў сотн разоў, з адпаведным дэф цытам спажывання якога-небудзь ншага кампанента.

З варанага мяса, белага хлеба, макаронаў, рысу, цукерак, асветленага масла маргарыну выпрацоўваюцца непрацаздольныя, параз тычныя клетк давол простага будовы, пад цяжарам як х зг наецца харчовы наркаман. Даследчык могуць лёгка даказаць, што 50, 100 або 200 гадоў таму недамаганн чалавека ў асноўным суправаджал ся зал шняй худз зной. У тыя часы чалавек валодаў большай здольнасцю супрац ўляцца, чалавечы арган зм быў здольны супрацьстаяць ужыванню ненатуральных прадуктаў харчавання прадух ляць увядзенне празмерных колькасцяў так х рэчываў стратай апетыту, дыярэяй, ван там ншым падобным спосабам . Аднак з цягам часу чалавечы арган зм паддаецца нац ску дэгенератыўных харчовых прадуктаў, «прывыкае» да х дапускае бесперапынную пухласць сва х дзетак пухласць х твараў. Гэтыя людз стал першым , хто пабудаваў, а затым ўтрымл ваў простыя, н кчэмныя, бяздзейныя клетк , адпаведныя х уласнай структуры. Таму ў нашы дн худз зна сустракаецца радзей, а свет напоўнены брыдк м, ненатуральным п

Сёння мног я дзец нараджаюцца з жудасным грузам н кчэмнасц неактыўныя клетк . Іх прастадушныя бацьк ганарацца паўнаты сва х малых пухлым тварам . Часам гэтая пухл на мае так я вел зарныя памеры, што выкл кае жах у тых, хто разумее яе сапраўдную сутнасць. Тым не менш, неразумныя людз прадстаўляюць гэтыя пачвары на ўпакоўках дз цячага харчавання як верныя прыкметы добрага здароўя.

Чалавечы арган зм прыкладае вял к я намаганн , каб трымаць пад нейк м кантролем непамернае павел чэнне колькасц параз тарных бескарысных клетак, размяркоўваючы х па ўс х свабодных частках цела: на верхн х н жн х канечнасцях, вакол падбародка, пад скурай жывата. сцягна, ў ншых месцах. Здараецца, аднак, што часам некаторым з гэтых ячэек удаецца пазбав цца ад гэтага кантролю, аддзял цца ад супольнага жыцця, стаць незалежным , пачаць ндыв дуальнае снаванне неабмежавана размнажацца. Вельм часта арган зму ўдаецца ўтрымаць групы гэтых клетак у адным месцы не даць м распаўсюджвацца. У вын ку гэтага адукацыю называюць «дабраякаснай пухл най» або «дабраякаснай пухл най», яе трэба адрозн ваць ад адукацы , якое свабодна разгал ноўваецца ў розныя частк цела.

для таго, каб кв тнець на вавёрках (асабл ва жывёл вавёрках), як вядомы як «злаякаснае наватвор» або проста як рак.

Неабходна падкрэсл ць той факт, што гатаванне - не адз ны фактар, як выкл кае страту харчовай каштоўнасц харчовых прадуктаў. Белая мука шл фаваны рыс з'яўляюцца шкодным прадуктам нават у сырам выглядзе. Нават высушаная салома не з'яўляецца дэальным прадуктам харчавання, нягледзячы на тое, што яна здольная захаваць жыццё жывой стоты. Ідэальным прадуктам харчавання можа стаць пшан чнае сцябло разам з коласам, кал летам яго есц зялёным, а з мой сух м. Для каровы авечк звычайная трава на гары не можа л чыцца дэальнай ежай. Гэтыя жывёлы прайшл сваю эвалюцыю ў вольнай прыродзе, с лкуючыся адначасова травой, л сцем, садав най гародн най. Вось чаму асобныя выпадк захворвання адбываюцца сярод тых жывёл, як м праз умяшанне чалавека было адмоўлена ў ежы, адпаведнай патрэбам х клетак. Тым не менш, органы жывёл, як я с лкуюцца звычайным травам , н кол не падвяргаюцца такой небяспецы, як чалавек; н м кробы не выкл каюць для х такога жаху, як яны для нас, па той простай прычыне, што ў х няма кухн . Х ба нельга было б надаць ракавым клеткам тыя высок я якасц , як м валодаюць нармальныя клетк , вярнуць х ва ўлонне грамадства шляхам спажывання садав ны, якая сапраўды бедная бялком, але багатая на в там ны ншыя складовыя частк ? самая высокая пажыўная каштоўнасць, то н як прэпарат на зямл н кол не зможа выканаць гэтую задачу. Усе спробы вылечыць рак з дапамогай медыкаментаў аперацый абсалютна марныя асуджаныя на поўны правал. Але разважл вы чалавек н кол не пав нен хварэць на рак, кал ён не парушыць цэласнасць сваёй сырав ны.

Так м чынам, клетк , атрыманыя з курыцы рысу, супу, смажанай печан , хлеба з маслам, мёду, варэння цукерак, пазбаўленыя здольнасц выконваць якую-небудзь карысную працу. Актыўныя, спецыял заваныя цалкам здаровыя клетк чалавечага арган зма нараджаюцца выключна з сырой садав ны гародн ны; ншым словам , з тых бялкоў, як я ўводзяць у чалавечы арган зм тысячы розных пажыўных кампанентаў у х натуральным жывым стане, як я харчовыя наркаманы часам любяць з'есц як нейкую "нехарчовую" раскошу. Цяпер усе пав нны

мець магчымасць усвядом   ць вел   зарнасць злачынства, здзейсненага бацькам, як   кажа свайму дз   цяц   не сапсаваць яму апетыт садав   най перад абедам, таму што ён пав   нен хутка паесц   . Гэта раўназначна загаду яму не есц   тысячы розных в   даў сырав   ны, неабходных яго арган   зму ў натуральным   жывым стане, а чакаць мёртвых   нежывых трупаў некальк   х з   х, як   я яна зб   раецца даць яму хутка ў выглядзе ежы.

Кул   нары шчасл   выя ад думк   , што прадукты, як   я яны ўжываюць, багатыя калорыям   . Цяпер калоры   могуць быць карысныя тольк   тады, кал   яны выкарыстоўваюцца ў поўнай меры. Кал   колькасць цягл   цавых клетак невял   кая,   нават тыя слабыя, хворыя   пазбаўленыя эластычнасц   , большая частка калорый застаецца нявыкарыстанай   , прычыняючы арган   зму значную колькасць праблем, пак   дае арган   зм у выглядзе непатрэбных цяпло,   губляюцца бессэнсоўна. Кал   мы запальваем агонь на адкрытым паветры, энерг   я гэтага агню марна губляецца, але кал   мы запальваем гэты агонь у рухав   ку завода, ён цалкам служыць сваёй мэты. З дапамогай варанай ежы залежны ўнос   ць у свой арган   зм колькасць калорый, якое ў тры-чатыры разы перавышае функцыянальныя патрэбы яго арган   зма. Калоры   , як   я атрымл   ваюцца з сырых харчовых прадуктаў, цалкам выконваюць сваё прызначэнне, таму што так   я прадукты харчавання суправаджаюцца ўс   м   фактарам   , неабходным для выкарыстання гэтых калорый.

Абавязкам б   ёлагаў   лекараў пав   нна быць заахвочванне людзей не аддзяляць пажыўныя кампаненты адз   н ад аднаго, а заўсёды ўжываць   х разам, у   х натуральных збалансаваных прапорцыях   з   х жывым клеткам   . Яны н   кол   не пав   нны гаварыць аб карыснасц   асобных кампанентаў харчавання, але пав   нны падкрэсл   ваць   х незаменнасць; гэтак жа, як мы л   чым чысц   ню бенз   ну не проста карыснай для самалёта, але незаменнай. Яны н   кол   не пав   нны гаварыць аб карысц   як   х-небудзь канкрэтных в   там   наў, але пав   нны раб   ць акцэнт на небяспецы парушэння   х цэласнасц   разбурэння.

Наогул кажучы, усю навуку аб харчаванн можна абагульн ць двума асноўным пунктам зраб ць х клопатам усяго чалавецтва:

1. Харчаванне чалавека пав нна цалкам складацца з жывых клетак. Тольк тыя харчовыя прадукты, як я складаюцца з жывых клетак, валодаюць ус м якасцям , неабходным для задавальнення патрэб чалавечага арган зма. Чалавек не некрафаг. Ён не мог быць больш пажадл вым, чым злав ць муху ў паветры праглынуць яе жыўцом, або разарваць здабычу на кавалк , як дз к звер, з'есц яе з ус м вантробам косткам ў дадатак.

2.У прыродзе сустракаюцца як звычайныя, так выбарачныя расл нныя целы. Найбольш дасканалым вельм пажыўным расл нным органам з'яўляюцца лепшыя гатунк садав ны, зялёных гародн ны, збожжавых карняплодаў.

Ужываючы вараную ежу, чалавек закрывае апетыт трыма з чатырох разнав днасцяў дэгенераваных рэчываў пазбаўляе свой арган зм тысяч ншых неабходных складн каў. Яскравым доказам гэтага сцвярджэння з'яўляецца той факт, што сярод тысяч медыцынск х рэцэптаў цяжка знайсц так , у як м бы не быў пазначаны той ц ншы в там н, але наўрад ц сустрэнеш рэцэпт, дзе б згадвал ся назвы бялкоў, тлушчаў вугляводаў.

Карацей кажучы, чалавек мае дэальнае здароўе, кал с лкуецца выключна сырой веганскай ежай, ён хварэе ў той ступен , кал ўжывае вараную ежу, пам рае, кал жыве выключна на такой дыеце.

Як нараджаюцца хваробы

Возьмем залозу, якая складаецца з м льярдаў клетак. Гэтыя клетк бываюць розных в даў, кожная з як х выконвае сваю асабл вую функцыю або абавязак. Так м чынам, ёсць цягл цавыя клетк эп тэл яльныя клетк , а таксама ёсць нервовыя клетк клетк для мног х ншых мэтаў. Але асноўнай функцыяй клетак любой залозы з'яўляецца сакрэцыя вадкасц .

Залозы чалавека, як есць вараную ежу, маюць поўны набор клетак, магчыма, нават больш, але тольк чвэрць ц пятая з х прыдатная для якой-небудзь карыснай працы, тое не зус м дастаткова. Бялок

адз н тольк мёртвы жывёльны бялок, як недальнабачныя людз л чаць дасканалым будаўн чым матэрыялам, можа выкл каць да снавання тольк найпрасцейшую структуру бясформеннай, непрацаздольнай бескарыснай клетк прым тыўнага тыпу. Па сваёй структуры гэтыя клетк нагадваюць тыя прым тыўныя арган змы самага элементарнага характару, як я ўпершыню з'яв л ся на зямл на самых ранн х этапах эвалюцыйнага разв цця як я был пабудаваны з самага звычайнага будаўн чага матэрыялу: бялкоў, тлушчаў вугляводаў.

Аднак на працягу наступных м льёнаў стагоддзяў гэтыя прым тыўныя аднаклетачныя арган змы прайшл доўг эвалюцыйны працэс з дапамогай пажыўных рэчываў самай высокай якасц , а менав та в там наў м нералаў, вядомых невядомых нам.
Падчас гэтай эвалюцы яны разв л ся спарадз л розныя больш складаныя арган змы. Мы можам бачыць кароткае паўтарэнне гэтага г старычнага разв цця арган змаў у эмбрыёне жывёлы, ад моманту яго апладнення да поўнага разв цця.
Той жа працэс паўтараецца падчас разв цця асобных клетак чалавека.

У дадзенай залозе кожная спецыял заваная клетка валодае пэўным механ змам , як я могуць быць арган заваны прымус ць набыць здольнасць да актыўнай працы тольк шляхам паступлення спецыяльных пажыўных кампанентаў
Цяпер сырав на, неабходная для вытворчых функцый гэтых механ змаў, можа быць забяспечана выключна сырым харчовым прадуктам . Н адна пчала не можа зраб ць мёд з нектара вараных кветак!

Кал спецыяльныя кампаненты не паступаюць у клетку ў дастатковай колькасц , яе разв ццё запавольваецца ц нават спыняецца. Гэта дае пачатак разнастайным хворым клеткам, так м як тлушчавыя, анапластычныя, злаякасныя або ракавыя клетк , макрафаг , мегакарыацыты, пол карыацыты гэтак далей.

Так м чынам, не тольк не большасць клетак разгляданай залозы дасягаюць спецыял зацы (дыферэнцыяцы), але таксама сырав на, неабходная для сакрэцы вадкасц , не даходз ць да некальк х клетак, як я ўсё яшчэ захоўваюць здольнасць працаваць, у вын ку чаго жалеза не ў стане падтрымл ваць належны ўзровень вытворчасц . Менав та так м чынам знаходз цца жалеза

здз ўлены хваробай. Нездавальняючае разв ццё няправ льнае функцыянаванне клетак можа адбывацца ва ўс х ншых органах с стэмах, што прыводз ць да з'яўлення адпаведных захворванняў.

Часам пэўная жалеза або орган пашкоджваецца да такой ступен што яго выдаленне станов цца непазбежным. Замест таго, каб прыняць самыя натуральныя меры для прадух лення разбурэння гэтага органа ў першую чаргу, людз робяць усё магчымае, каб выдал ць яго, а потым ганарацца выкананнем такога цуду. Для сыравога вегана цалкам зразумела, што н як я лек не могуць вярнуць выроджаную клетку ў нармальны стан вярнуць ёй належную працаздольнасць.

Сыраед не ба цца м кробаў, бо ён абаронены супраць х натуральным с лам . М кробы не могуць пашкодз ць цалкам разв тыя спецыял заваныя (дыферэнцыраваныя) клетк . Яны распаўсюджваюць свае разбуральныя дзеянн на слабыя дал катныя клетк .

У рэча снасц той, хто есць прыгатаванае, абавязаны сва м снаваннем тым нешматл к м сырым прадуктам, як я ён часам есць проста дзеля задавальнення, не прымаючы пад увагу х поўнага значэння. Цяпер, пакольк чалавечы арган зм можа падтрымл ваць сваё снаванне за кошт неверагодна малой колькасц харчавання, гэтых невял к х колькасцяў сырых пажыўных рэчываў дастаткова, каб падтрымл ваць яго ў жывых некаторы час.

Сёння нават найбуйнейшыя спецыял сты ў гал не харчавання звычайна л чаць адз ным недахопам харчовых прадуктаў гн енне забруджванне. Яны л чаць пажыўным , карысным нармальным ўсе тыя прадукты, як я свежыя, чыстыя «добра прыгатаваныя». Адсутнасць у х тысяч неабходных кампанентаў, здаецца, х зус м не турбуе. Кал м пра гэта нагадваюць, яны адказваюць, што таксама ядуць садав ну. Гэта самы бессэнсоўны адказ. Хваробы чалавечага арган зма ўзн каюць з таго самага факту, што мы аддзяляем харчовыя складн к адз н ад аднаго, а потым спажываем х асобна, як бы выпадкова, без адпаведнага плана.

Пажыўную каштоўнасць прадуктаў трэба шукаць не ў разнастайнасц колькасц спажываных прадуктаў, але ў разнастайнасц складн каў

тыя прадукты харчавання. Самая звычайная трава сама па сабе багацей колькасцю сва х пажыўных рэчываў ўсёй калекцыяй мноства страў, як я падаюцца на самых пышных банкетах. Гэта вердыкт навук .

Адбываюцца шматл к я медыцынск я канферэнцы па праф лактыцы хвароб, дзе пасля шматгадз нных размоў на другарадныя тэмы найбуйнейшыя прадстаўн к медыцынскай навук зб раюцца за багата упрыгожаным сталам на абеды. Затым, гнаруючы асноўныя цалкам збалансаваныя харчовыя прадукты, як я ўтвараюцца ў цудоўнай лабараторы прыроды для праф лактык хвароб як я складаюцца з тысяч жывых субстанцый, яны напаўняюцца праз стравы спароджаным мёртвым трупам . Што яшчэ горш, мног я з х, л чачы натуральныя пажыўныя рэчывы не зус м неабходным , завяршаюць сваю праграму харчавання кавай цыгарэтам . Няхай лекары прабачаць мяне за гэтую строгасць, але пасля невял кага роздуму яны напэўна пагодзяцца са мной, што гэта не прав льная с стэма харчавання што м даўно пара сур'ёзна падумаць аб карэннай змене цяперашн х памылковых звычаяў кармлення.

У свой час у некаторых аз яцк х кра нах злачынцаў, асуджаных на смерць, карм л тольк вараным мясам. Звычайна яны пам рал на працягу 28-30 дзён, а ў выпадку поўнага голаду чалавек можа жыць да 70 дзён. Гэта азначае, што варанае мяса не тольк дрэнная ежа, але з такс нам , як я яно выпрацоўвае, гэта сапраўды яд, як заб вае чалавека ў адносна каротк час.

Агульнавядома, што людз , як я ўжываюць празмернае колькасць шл фаванага рысу, сх льныя ав там нозу, як заб вае пацыента пасля таго, як прычыняе шмат пакут. Зараз, бадай, самым важным с мптомам ав там нозу з'яўляецца пол неўрыт, але гэта не адз ны с мптом захворвання; гэта тольк адз н з вял кай колькасц с мптомаў. Дэф цыт в там на B1 не з'яўляецца адз най прычынай гэтага захворвання, як гэта прынята л чыць. Шл фаваны рыс не ўтрымл вае н вядомых, н невядомых в там наў. Белы хлеб , наогул, усе н

з белай мук маюць сапраўды так я ж характарыстык , як шл фаваны рыс. Тое ж самае тычыцца штучнага цукру асветленых тлушчаў, як я з'яўляюцца прадстаўн кам тольк аднаго або ншага з тысяч пажыўных кампанентаў.

Вышэйперал чаныя прадукты, як я складаюць асноўны рацыён кул нарнага харчавання, з'яўляюцца асноўным фактарам смерц , тольк яны заб ваюць чалавека пад выглядам дыярэ , нфекцыйных захворванняў, рэўматызму, падагры, склерозу, цукровага дыябету, апаплекс яй, рака шматл к х ншыя захворванн . Часам яны заб ваюць ва ўзросце тольк года, часам ва ўзросце пяц , 10, 50 ц 70 гадоў, у залежнасц ад адносной прапорцы дзвюх катэгорый спажываных харчовых прадуктаў (вараная сырая ежа) ступен спадчыннасц . супрац ўленне, якое перадаецца чалавеку.

З-за няправ льнага харчавання ў цяперашн час мног я мац не маюць малака для кармлення сва х дзяцей, таму некаторыя з х кормяць сва х дзяцей сух м малаком, печывам, белым хлебам гарбатай. Цалкам натуральна, дз ця пачынае марнець худнець. Дз цячыя бальн цы дз цячыя дамы свету поўныя так х пацыентаў.

Так м дзецям дастаткова даць тольк дзве шклянк фруктовага соку штодня, каб праз два тыдн яны цалкам аднав л сваё здароўе. Але дыетолаг - фудаманы, гнаруючы неабходнасць садав ны, праводзяць разнастайныя пакутл выя эксперыменты над зняс леным арган змам дз цяц , выцягнуўшы з яго апошн я кропл крыв , спрабуюць накарм ць яго сух м малаком, мясным экстрактам . , штучныя в там ны розныя прэпараты. Іншым словам , не звяртаючы ўваг на гарман чны баланс пажыўных кампанентаў, шчодра забяспечаных прыродай, яны пачынаюць праводз ць эксперыменты на схуднелым целе гэтага дз цяц з дапамогай некальк х кампанентаў, пра як я яны атрымал некаторыя фрагментарныя веды ў сва х лабараторыях. Кал гэтае дз ця так ц накш не атрымае н як х натуральных прадуктаў харчавання, яно абавязкова памрэ, так х смерцяў, сапраўды, адбываюцца тысячы. Але, што яшчэ больш страшна, мног я на ўныя дыетолаг не дазваляюць так м дзецям ёсць сырыя садав на, мяркуючы, што х слабы страўн к не здолна х пераварыць, ц , у лепшым выпадку, пак даюць пытанне аб садав не на меркаванне бацькоў дзяцей, адносна

гэта як непатрэбная раскоша малаважнага значэння. Сьведчыце, што ў многіх шпіталях мяса, печыва, сухое малако, цукар, чай, маргарын, рыс, белы хлеб, штучных вітамінаў лекаў колькі заўгодна знойдзеш, але ні воднай прылады для адціскання садавіны ня ўбачыш. сок , а купля садавіны нават не абавязковая. З такіх шпіталяў вывозяць дзясяткі дзіцячых трупаў, але ніхто ня хоча ўскладаць адказнасьць за гэтыя сьмерці на ненатуральную сыстэму харчаваньня.

Я звяртаюся да гуманізму ўсіх лекараў. Няхай сур'ёзна задумаюцца над гэтай справай. Я пытаюся ва ўсіх выкладчыкаў універсітэтаў ўсіх адказных органаў міністэрстваў аховы здароўя кожнай краіны ў свеце, клапоцяцца яны пра здароўе дабрабыт сваіх людзей ці не. Калі яны ёсць, яны павінны неадкладна прыступіць да працы. Мае выказванні - не проста гіпотэзы, а неабвержныя факты, якія я падаю чытачу не ў выніку эксперыментаў на марскіх свінках, а на жывым прыкладзе сваёй сям' сябе.

Найлепшым спосабам прадухілення лячэння хвароб ў той жа час павышэння ўзроўню жыцця з'яўляецца тое, каб кожнае міністэрства аховы здароўя выдзяляла мізэрны бюджэт на стварэнне інфармацыйных аддзелаў з дакладнай мэтай давесці да ведама шырокіх мас. шкоду кулінарыі, а таксама харчовых прадуктаў, у якіх адсутнічаюць вітаміны, асабліва белага хлеба, рысу, мяса, асветленых тлушчаў, цукру, гарбаты, кавы, алкагольных безалкагольных напояў. Затым яны павінны пераканаць людзей скараціць спажыванне варанай ежы, наколькі гэта магчыма, ўводзіць паступовыя змены ў свае харчовыя звычк

Натуральна, што не ўсе людзі разумныя, немагчыма ўсіх адразу зрабіць сыраедамі, але вельмі важна, каб людзі з маленства знаёміліся з належнай сыравінай свайго цела, каб вызваляліся ад памылковыя небяспечныя забабоны, павінны ўсведамляць, што здароўе с лу м х дзецям даюць не курыны суп, рыс, катлеты, яйкі б фштэкс, а прарослая пшаніца, морква, памідоры, арэхі, вінаград г.д. напрыклад, у выніку ўжывання мяса іншай прыгатаванай ежы на працягу 52 гадоў я страціў усе сілы мог

не падымацца на дзве прыступк , не адчуваючы задышк ; але сёння, пасля васьм гадовага ўстрымання ад прыгатаванай ежы, я магу бегчы ў горы з надзвычайнай лёгкасцю.

Я не ведаю, на як х навуковых падставах сёння ў вял кай колькасц дз цячых дамоў ясляў дзецям даюць у распараджэнне скрынк з печывам, каб дапамагчы сабе, кал яны пажадаюць.
Скрын з гэтым згубным рэчывам трэба замян ць летам на кошык са свежай садав най, морквай, агуркам пам дорам , а з мой — на сушаныя садав на, з як х дзецям трэба дазваляць есц ўволю кольк заўгодна ў любы час. дня. Тады ўсе ўбачаць, як па законах прыроды дзец аўтаматычна пачнуць ужываць садав ну замест выроджанай ежы, тым самым сва м рукам забяспечваючы сабе здароўе.

С стэма сыраядзення пав нна быць прынята ў бальн цах для ўс х в даў пацыенты грамадскасць пав нны быць пра нфармаваныя аб атрыманых вын ках.
Вельм карысныя рэформы могуць быць зроблены ў грамадск х рэстаранах. Не пазбаўляючы цалкам харчовых наркаманаў «задавальненняў» прыгатаваных страў, хоць смяротна небяспечных, пакуль што можна скарац ць х колькасць хоць бы на 50 працэнтаў замян ць страты свежым салатам сырым ўзварам , а таксама мноства гатункаў сезонных садав ны. Так м чынам не тольк харчаванне стане больш разнастайным прыемным, але ўмацуецца здароўе людзей, атрымаецца значная эканом я народнай гаспадарк .

Кал грамадскасць даведаецца пра шкоду варанай ежы, яна будзе старацца яе пазбягаць. Знойдзецца таксама вял кая колькасць разумных людзей, як я, заглушыўшы голас сваёй залежнасц , пойдуць за нашым прыкладам праз практыку поўнага сыраядзення забяспечаць дэальнае здароўе сабе сваёй сям' . Людз , страц ўшыя ўсякую надзею на выздараўленне або знявечаныя ненатуральнай паўнаце, зразумеюць, што пры строг м захаванн сыраядзення ўсяго за некальк месяцаў яны змогуць здабыць здароўе, пра якое заўсёды марыл .

Людз выдаюць мноства кн г, каб прадэманстраваць тэрапеўтычны эфект уласц васц асобных садав ны агародн ны, так х як в наград, ф н к , яблык , органы, цыбуля або рэдзька, , распрацоўваючы спецыяльныя метады х спажывання, яны спрабуюць надаць гэтым аперацыям падабенства навуковых працэдур. Па сутнасц , усе ядомыя гатунк сырых расл н з'яўляюцца дэальным харчаваннем валодаюць аднолькавым якасцям . Як м бы захворваннем н хварэў чалавек, яны задавальняюць патрэбы арган зма, рэгулююць функцы органаў, аднаўляюць здароўе хворага. Інфармацыя пра так я сц ны пав нна быць бясплатна даступная для грамадскасц , бо атрымл ваць грошы за так я парады негуманна.

Дыеталог я кул нара поўная фатальных супярэчнасцяў. У вял кай колькасц выпадкаў шкодныя прадукты рэкамендуюцца за карысныя, а зус м неабходныя - за шкодныя катэгарычна забароненыя. Гэта адбываецца таму, што досвед аматараў прыгатавання ежы заснаваны на непасрэдных, в давочных супярэчл вых эфектах харчовых прадуктаў на памылковых разл ках, зробленых у лабараторы . У вын ку гэтых супярэчл вых памылковых падл каў г нуць м льёны няв нных людзей.

Самым надзейным арыенц рам з'яўляецца фундаментальны дасканалы вопыт сыроеда, у вын ку якога ўсе памылк , супярэчнасц непаразуменн , як я снуюць у медыцынскай навуцы наогул, ў д етолог ў прыватнасц , аднойчы выяўляюцца выпраўляюцца. для ўс х. Трэба памнажаць прыклады таго досьведу паўсюль знаём ць усё чалавецтва з атрыманым вын кам .

Прывучыць нованароджанага да варанай ежы - самае страшнае са злачынстваў

Кал ўс м станов цца в давочным, што вараная ежа — гэта ненатуральная звычка, што гэта прычына ўс х чалавечых хвароб што гэта такая страшная залежнасць, што як тольк чалавек станов цца ахвярай яе бязл таснай хватк , ахвяра рэдка можа вызвал цца зноў вырваўся з яго лап.
Якое права мае разумны чалавек ўводз ць яго ў арган зм чалавека

няв ннае securityнованароджанае дз ця сва м рукам ? Якое яна мае права н шчыць органы свайго маленькага дз цяц прадуктам , як я был спалены, зн шчаны, заб тыя на агн ? Х ба гэта не самае бязл таснае з ус х злачынстваў, х ба гэта не забойства, жорсткае дзетазабойства? Я сам так м чынам заб ў сва х люб мых дзяцей добра ўсведамляю вел зарнасць злачынства.

У рэча снасц ўсе бацьк , залежныя ад ежы, з'яўляюцца дзетазабойцам . У сучаснасц стагоддзя н хто не пам рае натуральнай смерцю. Усе смерц з'яўляюцца вын кам хвароб, выкл каных варанай ежай, а людз , як я вучаць дзяцей ёсць вараную ежу, - х бацьк . Бацьк , як я едуць прыгатаванае, пав нны ў поўнай меры ўсведамляць, што адказнасць за кожную хваробу расстройства ў х дзяцей ляжыць непасрэдна на х уласных плячах. Яны пав нны вельм сур'ёзна ўзважыць гэтае пытанне, перш чым настойваць на сва м звычайным памылковым курсе. Аснова любога рака ц нфаркту закладваецца з першым кавалкам варанай ежы, якую даюць дз цяц , нават кал хвароба выяўляецца ў самым сталым узросце.

Можна запярэчыць, што дарослым людзям цяжка цалкам пазбав цца варанай ежы. Добра, у так м разе няхай яны ўволю працягваюць свае згубныя звычк . Але што ж прымушае х спальваць неад'емную сырав ну немаўляц , зн шчаць, пазбаўляць яе самых неабходных складн каў, ператвараць у шкодныя рэчывы потым аддаваць дз цяц ? Гэта бесчалавечнае стаўленне да няв нных дзяцей, гэта варварства, безумоўна, пав нна спын цца.

Няма н воднага навуковага прав ла, якое б перашкаджала бацькам даваць дз цяц прарошчаную пшан цу замест белага хлеба, шл фаванага рысу або макаронаў; свежыя сок морквы, апельс наў, в наград а яблыкаў замест сухога малака; сырыя садав на замест кампоту; грэцк я арэх , м ндаль, прарослыя бабы гарох замест мяса тлушчаў. Пры ўжыванн сырой ежы дз ця атрымл вае асалоду ад здаровай, шчасл вай доўгай жыцця, у той час як альтэрнатыўная дыета вядзе яго да хваробы заўчаснай смерц . Вы можаце быць упэўнены, што дз ця ўсёй душой прагне сыроедства. Ён патрабуе атрымаць сваю сырав ну ў некранутым стане мае на яе бясспрэчнае права.

Лекар або бацька, не пазбаўлены здаровага сэнсу сумлення, пав нны дзейн чаць адпаведна, без найменшых ваганняў.

Кал ва ўзросце трох-чатырох месяцаў пачынаюцца органы дз цяц каб дзейн чаць нерэгулярна, недальнабачны доктар замест тысяч спаленых на вогн шчы рэчываў вып свае два ц тры в ды штучных в там наў, або, макс мум, рэкамендуе ў якасц лекаў некальк мерных лыжак садав ны соку, так м чынам супако ўшы як сваё сумленне, так сумленне бацькоў дз цяц . Навошта дз цяц пакутаваць ад ав там нозу, кал мама сва м рукам не зн шчае в там ны, як я ёсць у натуральных прадуктах?

Давайце на мгненне заплюшчым вочы ўяв м перад сабой ва ўсёй паўнаце той цуд, як роб ць прырода. Як тольк мы праз рот уводз м у фабрыку арган зма чалавека адно пшан чнае зерне, арган зм бярэ гэта зерне, расшчапляе яго размяркоўвае па ўс м целе. Тысячы розных рэчываў, як я сканцэнтраваны ў гэтым зерн , рухаюцца ва ўс х нак рунках, кожнае з х выконвае сваю функцыю. Так м чынам, розныя пажыўныя кампаненты пшан чнага зерня выконваюць дзясятк тысяч розных задач выконваюць б ялаг чныя функцы арган зма без як х-небудзь недахопаў.

Але што адбываецца, кал мы ўводз м у страўн к кавалачак белы хлеб? Гэта бязмэтна настройвае страўн к на працу; яго спальваюць ператвараюць у бескарыснае цяпло, або, у лепшым выпадку, ён дзе на тое, каб дадаць некальк безрастворных цагл н або камянёў у нейк я бяздзейныя, н кчэмныя клетк . Сэрца чалавека, як корм цца чыстай пшан цай, цвёрдае моцнае, як зерне, а сэрца чалавека, як есць белы хлеб, такое ж слабое рассып стае, як хлеб, як ён есць. Пра гэта сведчыць пастаянна расце колькасць сардэчных збояў.

Няўжо нейк м цудам увесь свет сёння апамятаецца прыняць практыку сыраядзення, за выключэннем некаторых асобных выпадкаў занадта запушчаных хвароб, не будзе заўчасных смерцяў на працягу наступных трох-чатырох дзесяц годдзяў, пакуль не пажылы

людз дасягаюць глыбокай старасц . Так, смерць, выкл каная прыгатаванай ежай, у некальк разоў перавышае колькасць смерцяў у самай вял кай з войнаў.

Ад мя кожнага бездапаможнага дз цяц я зноў звяртаюся да ўс х навукоўцаў, навукоўцам, к раўн кам кра н, м н стэрствам аховы здароўя, бацькам добрым людзям ва ўс м свеце, каб неадкладна пакласц канец гэтым жудасным злачынствам супраць маленьк х дзяцей. Кожны дзень прамаруджвання каштуе тысяч няв нных жыццяў. Дарослыя людз вольныя ахвяраваць сва м жыццём фатальнай асалодзе прыгатаванай ежы , так м чынам, скончыць жыццё самагубствам, але хто даў м права заб ваць сва х бедных дзяцей, тым больш, што гэтыя стравы не дастаўляюць м задавальнення, а тольк насычаюць. дзец з аг дай? Бессэнсоўна сцвярджаць, што кал дз ця вырасце, ён будзе бачыць, як ядуць ншыя, а потым сам адчуе жаданне ёсць. Перш за ўсё, такое варварства, як вараная ежа, не можа працягвацца доўга, мы можам з упэўненасцю разл чваць на хуткую перамогу сыраядзення. Акрамя таго, ёсць м льёны людзей, як я бачаць алкагал зм або наркаман ю ншых, але трымаюцца далей ад так х заганаў. Майму дз цяц ўжо 6 гадоў (Гэта аднос цца да 1963 года, кал быў нап саны гэты раздзел кн г) яна можа ўсё зразумець; яна бачыць прыгатаваную ежу, якую ядуць ншыя людз , але сама ненав дз ць яе ўсёй душой. Як оп умны наркаман з калыск вучыць сваё немаўля набываць наркатычную звычку?
Як здаровы сэнс падштурхоўвае чалавека ахвяраваць уласным сынам зраб ць яго ранн м таварышам са сва м аг дным звычкам , каб санкцыянаваць ўвекавечыць свае асаб стыя залежнасц ? Няхай бацьк спачатку выхоўваюць здаровае дз ця паводле законаў прыроды, а потым, кал яно вырасце, няхай пак даюць далейшы шлях яго дзеянняў на волю яго ўласнай вол , як ў выпадку з ус м ншым заганам .

Прачытаўшы гэтыя радк , н адз н разумны бацька не можа знайсц апраўдання ў тым, што ншыя аўтарытэты дал зус м ншыя парады. Кал яна будзе працягваць гнараваць голас праўды, яна пав нна ўзяць на свае плечы адказнасць за разбурэнне здароўя свайго дз цяц падрыў яго будучын . Чалавек пав нен быць пазбаўлены самага элементарнага меркавання, каб замян ць 10 000 рэчываў нулявым рэчывам, жывыя клетк мёртвым клеткам , цалкам збалансаваную сырав ну выроджаным матэрыялам, натуральным

пажыўныя рэчывы - ненатуральным прадуктам , прарослая пшан ца - белым хлебам, зялёны гарошак - мясам, а свежыя садав на - варэннем.

Страўн кавыя б ёлаг пав нны даказаць, што прырода мае
Зраб ў памылку, не прадстав ўшы нам прадукты харчавання ў а
Прыгатаваны дзярж

Я публ чна звяртаюся да ўс х навукоўцаў з просьбай пацвердз ць мае погляды заяв ць пра х усяму свету або даказаць, што пры распальванн натуральных харчовых прадуктаў не адбываецца страт х пажыўных рэчываў энерг ; не адбываецца г бел жывых расл нных клетак не адбываецца н як х зменаў у структуры атамаў. Акрамя таго, яны пав нны даказаць, што пры стварэнн пажыўных рэчываў для чалавечага арган зма сталыя дапусц л памылку, не прадстав ўшы х нам разам з харчовым прадуктам ў «вычышчаным», прыгатаваным або спаленым стане, што аперацы , як я праводзяцца на заводах на кухнях з'яўляюцца навуковыя меры, нак раваныя на выпраўленне памылак прыроды тое, што штучна створаныя чалавекам в там ны маюць большую харчовую каштоўнасць, чым в там ны, знойдзеныя ў прыродзе. Кал гэтага не атрымаецца, яны пав нны прызнаць траг чныя памылк , зробленыя дагэтуль, , раз назаўсёды адмов ўшыся ад прыгатаваных страў, яны пав нны знайсц прытулак у мудрасц сусвету перастаць умешвацца ў склад натуральных харчовых прадуктаў, створаных прыродай Зямл . Няхай тыя, хто л чыць сябе мясаедам , спажываюць сваё мяса, кал могуць, свежым цэлым, як гэта робяць пажадл выя звяры, не заб ваючы яго клетак не дэгенеруючы як м-небудзь чынам.

Мы не маем права парушаць цэласнасць сырав ны, створанай прыродай для чалавечага арган зма, кал з ус м навуковым сродкам , як я ёсць у нашым распараджэнн , мы не ў стане стварыць найменшы аднаклетачны арган зм; кал з дапамогай ус х вядомых нам пажыўных рэчываў мы не можам штучна накарм ць арган зм доўга яго жыць; кал нам ледзьве ўдалося распазнаць тысячную долю рэчываў у кукурузным зерн . Гэта праўда, што было праведзена шмат даследаванняў дасягнуты значны прагрэс у распазнанн розных пажыўных рэчываў , як следства, мног х важных пажыўных рэчываў.

был выяўлены складн к , але ўсе гэтыя адкрыцц не могуць мець большага значэння, чым вынаходн цтва штучных спадарожн каў. Розн ца пам ж штучным в там нам пажыўным рэчывам , як я ўваходзяць у склад кукурузнага зерня, такога ж парадку, як розн ца пам ж створаным чалавекам штучным спадарожн кам нябесным целам , як я ўтвараюць усю нашу галактычную с стэму. Навукоўцы, як я ствараюць штучныя спадарожн к , аднак, н кол не адважваюцца зн шчыць снуючыя галактык замян ць х м жзоркавым целам , створаным м ж.

Наш лепшы курс - уважл ва вывучаць законы прыроды эвалюцыя жывёльных расл нных арган змаў. Але, н ў як м разе, мы не пав нны адмян ць працу прыроды, а затым паспрабаваць аднав ць яго з дапамогай жаласных экстрактаў залоз штучных в там наў.

Кал мы змяшчаем кавалак бульбы або кабачка ў сметанковае масла пачынаем яго смажыць, мы з першага моманту запускаем працэс яго разбурэння. Яно адразу ж пачынае шыпець, зморшчвацца, бурэць потым засыхаць, а кал працягваць яшчэ крыху часу, яно абвугляецца пертвараецца ў подлы попел. Той апетытны пах, як казыча нашы ноздры, - гэта пах найкаштоўнейшых складн каў натуральных харчовых прадуктаў, як я смяюцца з нашых пачуццяў зн каюць у паветры.

Тэрм ны «варэнне» «выпечка» нельга ўжываць у значэнн падрыхтоўка, будаўн цтва паляпшэнне, як яны был выкарыстоўваюцца да гэтага часу; яны пав нны быць выкарыстаны, хутчэй, каб перадаць сэнс разбурэння, разбурэння, спалення, забойства або зн шчэння, таму што гэтым аперацыям мы зн шчаем найбольш каштоўныя рэчывы, як я маюць жыццёва важнае значэнне для нашага арган зма, так м чынам мы здзяйсняем самае жудаснае злачынства супраць чалавецтва .

Дз ця ненав дз ць густ варанай ежы, якая З'яўляюцца апетытным тольк для харчовых наркаманаў, гэтак жа Оп ум здаецца прыемным для наркамана

Прастадушныя людз могуць падумаць, што пазбав ць было б жорстка дзец атрымл ваюць задавальненне ад густу прыгатаванай ежы. Так я

людз пав нны разумець, што прыгатаваная ежа насамрэч зус м не смачная; яны здаюцца смачным тольк для наркамана, як оп ум здаецца прыемным для наркамана. Да гэтага часу не было каму сказаць нам гэтую простую сц ну, таму што з спрадвечных часоў н хто не быў свабодны ад харчовай залежнасц .

Органы нованароджанага дз цяц прыстасаваныя тольк да складу сырой ежы. Дз ця вельм люб ць сырыя садав на гародн на.
З найвял кшым задавальненнем ён есць сырыя збожжа, бульбу, фасолю, баклажаны, зялёны гарошак сачав цу, як я яму вельм прыемныя на смак, але непрыемныя для едакоў.

Маленьк дз ця не атрымл вае н якага задавальнення ад густу прыгатаваных страў; ён ненав дз ць цураецца х усёй душой з вял к м болем глытае гэтыя ненатуральныя стравы. Але бедны, прастадушны бацька гэтага не разумее. Яна к руецца выключна сваёй залежнасцю , клапоцячыся пра тое, каб добра накарм ць дз ця, яна працягвае зап хваць яму ў горла гнюсную ежу да такой ступен , што ператварае дз ця ў дэальнага наркамана, губячы тым самым яго здароўе шчасце.

На працягу першых некальк х гадоў свайго жыцця дз ця нос ць жудасны характар барацьба з ненатуральным прадуктам харчавання. Гэта в даць з шматл к х дз цячых хвароб частых страўн кавых расстройстваў, як м пакутуюць дзец , а таксама з высокай дз цячай смяротнасц . Дз ця - гэта нядаўна пабудаваная дэальная фабрыка. Ён н кол не захварэе, кал мы будзем забяспечваць натуральныя пажыўныя рэчывы для нармальнага харчавання яго органаў.

Паўсюднае прыняцце сыраветанства - адз ны спосаб вызвал ць ус х пазбав ць чалавецтва ад праклёну хвароб раз назаўжды. Прапаганда сыраядзення пав нна пачынацца з хворых людзей, нованароджаных дзяцей, людзей, надзеленых неабходнай с лай вол мудрасцю, а таксама з разумных бацькоў сыраедных дзяцей, як я будуць абавязаны выключыць са сва х дамоў усяляк я сляды прын жанай ежы, каб каб не спакушал дзяцей сва х. Гэты першапачатковы перыяд добраахвотнага ўстрымання ад прыгатаванай ежы будзе доўжыцца да таго дня, кал ўлада прыйдзе ў сябе

х пачуцц , вырашаць абвясц ць сыраядзенне абавязковым, так м чынам навязваючы разумную волю прыроды недасведчаным, не нструктаваным масам. Прыйдзе час, кал ва ўс м свеце запануе сыраядзенне. У той шчасл вай будучын прыгатаванне ежы будзе л чыцца злачынст

Меркаваная цяжкасць хуткай адмены звычк прыгатаванай ежы не пав нна служыць апраўданнем для адмаўлення нанесенай ёю шкоды. Н хто не спрабуе апраўдаць крадзяжы, рабаванн забойствы, хоць не ўдалося выкаран ць гэтыя згубныя пошасц з чалавечага грамадства. Галоўнае, каб навукоўцы ў прынцыпе прызнал заяв л грамадскасц , што працэс гатавання харчовых прадуктаў з'яўляецца памылковым, ненатуральным небяспечным, што гэта непасрэдная прычына хвароб. Другаснае пытанне ўкаранення сыраядзення ў рэальную практыку можа быць пак нута на далейшы ход падзей.

Вараная ежа паслядоўна нарадз ла харчовую залежнасць, хваробы, медыцыну фармакалог ю. Канчатковая мэта медыцынскай навук - выправ ць аднав ць дэгенераваныя сапсаваныя органы чалавека. Замест медыцынскай навук сыраед мае сваю навуку або здароўе, мэтай якой з'яўляецца прадух ленне вышэйзгаданых дэгенерацый забеспячэнне здаровага, шчасл вага, доўгага спакойнага жыцця для цяперашн х будучых пакаленняў. Усе хваробы выкл каныя парушэннем законаў прыроды. Сыраядзенне прымушае людзей паважаць гэтыя законы.

Практыка сыраядзення ў маёй сям'

Тое, што ў 60 гадоў я магу нап саць гэтыя радк , дзякуючы сыраядзенне. Сем-восем гадоў таму маё сэрца было ў так м дрэнным стане, што нсульт здавалася непазбежным. Раней я задыхаўся, падымаючыся на некальк прыступак; У мяне не хап ла с л падняць вядро вады. Завалы, нястраўнасць, пякотка, бессань, галаўны боль, геморрой, падагра, склероз, артэрыяльны ц ск, тах кардыя, хран чны бранх т, гемарой частыя прастуды даўно был спадарожн кам майго жыцця. Дзякуючы сыраядзенню я пазбав ўся ад ус х гэтых хвароб. У мяне надоўга зн з ўся ц ск з 18-20 да 13, а пульс з 80-90 да 58-60. Без прыкмет стомленасц ,

Я магу прайсц пешшу да Таджыша назад (адлегласць 24 к ламетры) за чатыры гадз ны, караскацца ў горы, як каза, падымаць цяжк я чамаданы па лесв цы, а кал ёсць час, я раблю прагулку ў 12 к ламетраў як звычайную штодзённую руц ну. Я, як ў свой час хварэў на хран чны бранх т некальк разоў на год ляжаў на грып, у апошн я гады нават не хварэў прастудай круглы год спаў на свежым паветры ў з мой летам, не баючыся н холаду, н м кробаў.

Шмат гадоў таму ў мяне быў так моцны прыступ падагры, што я не мог дакрануцца суставы майго вял кага пальца ног ; сёння я магу круц ць х з усёй с лы без найменшага прыкметы болю. Дзе ў свеце был атрыманы падобныя вын к пры дапамозе атофана, АКТГ, дыг тал су, брам даў, ёду, асп рыну, антыб ётыкаў тысяч ншых лекаў?

Можна з упэўненасцю чакаць, што сэрца, якое працуе з частатой 58 удараў у хв л ну, будзе працаваць вельм шмат гадоў, н кол не падвяргаючыся небяспецы нсульту. Ва ўмовах прыгатаванай ежы, напрыклад, пачашчэнне пульса адбываецца тольк пры слабым сэрцы, але ў ма м выпадку гэта натуральны вын к рэгулярнасц працы органаў страважання.

Надзвычай стотна, што кожны раз, кал я спрабую перагруз ць свой страўн к натуральным харчовым прадуктам ў некальк разоў перавышае нармальную колькасць, яны не затрымл ваюцца ў страўн ку надоўга, а адразу праходзяць у к шачн к праз некальк гадз н пак даюць арган зм, не падвяргаючыся любога раскладання не выкл каючы н найменшых расстройстваў стрававання не прычыняючы мне н якага дыскамфорту. Пры так м стане мой пульс пачашчаецца не больш чым на чатыры-пяць удараў у хв л ну, а кал я, як «звычайны чалавек», спрабую «задавол ць» сябе прыгатаванай ежай, сэрцаб цце адразу падскоквае да 85-90. патрэбныя дн , каб мой жывот аднав ў нармальнае пачуццё лёгкасц .

Разам з сабой трэцяе дз ця выхоўваю як сыраед. Яна ўжо маленькая дзяўчынка гадоў сям , але яна н кол не клала ў рот н кавалачка дэгенератыўнай ежы. Яе здароўе - гэта

увасабленне дасканаласц . Цяпер я бачу, якая вял кая розн ца пам ж сыраедам вараным дзецьм . Лягчэй выхаваць сотню дзяцей-сыраедаў, чым аднаго варанага. Н кол не бывае нагоды турбавацца аб дз цячых захворваннях, так х як дрыжык прастуда, дыярэя завала, або аб праблемах з-за таго, што дз ця есць занадта шмат або занадта мала. Яна вясёлая, як жаўрук, кожны раз, кал пажадае, падыходз ць да стала частуе з сабой усё, што ёй падабаецца есц . Яна ўвесь дзень гуляе, спявае танцуе без капрызаў капрызаў, не плачучы, не дастаўляючы клопатаў навакольным.
Яна кладзецца спаць роўна ў 8 гадз н вечара , паспяваючы сабе некальк хв л н, заплюшчвае вочы сп ць як вярхушка да 6 гадз н ран цы. Больш за тое, гэта вельм выдатны факт, што пасля першых некальк х месяцаў мы можам успомн ць тольк тры ц чатыры выпадк , кал яна прачыналася ноччу. Яе сон настольк глыбок моцны, што н як шум рух не прымушаюць яе прачнуцца.

Кал ншыя дзец ў дз цячым садзе садзяцца за сняданак, каб паесц хлеба з сырам, хлеба з маслам, выпечк г.д., яна дастае свой мяшок з садав най, як ўзяла з дому, спакойна ласуецца м .
Кал мы ў гасцях у сяброў, яна зус м абыякава глядз ць на тыя перапоўненыя чайным стол кам , за як м людз рассаджваюцца «ласуюцца» ўсякай выпечкай прысмакам . Яна н кол не выказвае жадання, нават з ц каўнасц , пакаштаваць якую-небудзь з х. Менав та так трэба выхоўваць ус х сыроедов.

Мая жонка, якой я н кол не навязваў сва х поглядаў, паступова змян ўшы с стэму харчавання дзеля дз цяц свайго здароўя, цяпер стала поўным сыроедом цалкам задаволеная сва м станам. Спачатку яна зус м адмов лася ад мяса, а затым скарац ла прыгатаваныя стравы без мяса да аднаго-двух на тыдзень. Кал дз ця яшчэ трох падрос, х замянял некальк м вараным бульб нам , як я брал час ад часу. Нарэшце, ад х таксама цалкам адмов л ся, кал аднойчы дз ця спытала: "Ад чаго гэты непрыемны пах, мама?" Пасля гэтага яна брала тольк тонк кавалак хлеба з мук , як часам ела з грэцк м арэхам , не заўважаючы дз цяц .* Сёння яна бачыць выдатны ўплыў сыраядзення на свой арган зм, гэта не дз ўна,

так м чынам, што яна ўстрымл ваецца ад ус х вараных прадуктаў. I ўсё гэта ўдалося без асабл вых цяжкасцей, кал рашэнне было прынята сур'ёзна. Кал ў хаце не пахне прыгатаванай ежай, сыраядзенне станов цца вельм простай справай. Гэтым шляхам варта сц ўс м бацькам, як я шанують сваё здароўе любяць сва х дзяцей.

Усе шкодныя звычк чалавека з'яўляюцца вын кам гатавання

Прыём ежы

Сыраядзенне выцесн ць з арэны ўсе ншыя заганы, так я як алкагал зм, курэнне, наркаман я скупасць. Гэтыя залежнасц больш не могуць суправаджаць сыраядзенне. Гэтыя заганы - спадарожн к харчовай залежнасц .

Дзякуючы перамозе сыраядзення ў свеце пам ж народам канчаткова ўсталюецца трывалы м р. Усе злачынствы, нянав сць, варожасць, фанабэрыстасць, рэўнасць ўвогуле ўсе злыя звычк чалавека з'яўляюцца спараджэннем кухарства. Пры адмене варанай ежы страсц людзей супакояцца, х розум акультурыцца, жыццё стане так м лёгк м, што людзям больш не трэба будзе рваць плоць адз н аднаго або прадаваць сваё сумленне за кашу.

Канцэпцыя дыеты пав нна быць абмежаваная
Замена ненатуральнага харчавання натуральным
Спосаб кармлення

Поўнае сыраядзенне - адз ны спосаб пазбав ць чалавецтва ад хвароб. Паўмеры н кол не давал не дадуць вын каў. У цяперашн х умовах варанага харчавання ўсе прынятыя разл к харчовай каштоўнасц канкрэтных дыет пав нны разглядацца як беспадстаўныя. Незалежна ад таго, якая гэта хвароба, кал абмяркоўваецца пытанне дыеты, мы пав нны думаць тольк аб сырым вараным, натуральным ненатуральным, чыстым выроджаным. Рэкамендацы , як я кожны дзень робяцца па радыё, у газетах розным ншым сродкам па ўжыванн пэўных в там наў, м нералаў бялкоў, а таксама нфармацыя аб х каларыйнасц цалкам адпавяд

непрактычныя, бескарысныя небяспечныя, асабл ва кал яны заснаваныя на ўжыванн лекаў кармоў для жывёл.

Разглядаючы ўласц васц асобных пажыўных рэчываў, мы не пав нны турбавацца аб тым, як я канкрэтныя в там ны або ншыя кампаненты ёсць у тым ц ншым харчаванн . Абавязковай пав нна быць нязменная прысутнасць ус х розных складн каў у кожным глытку ежы. Так м чынам, мы пав нны сачыць за тым, каб н адз н з кампанентаў не адсутн чаў у ежы, якую мы спажываем. Гэта той выпадак, кал мы ямо любыя сырыя расл нныя прадукты, а ў варанай х няма тысячам .

На працягу мног х стагоддзяў дыеталог ю стварал тысячы спецыял стаў х асабл вае даследаванне. Але пакольк яны звярнул ўвагу тольк на другасныя праблемы не прынял да ўваг шкоду, нанесеную кухонным пажарам, х даследаванн не прынесл жаданых вын каў , што яшчэ горш, з-за шматл к х супярэчнасцей яны был катастраф чным для чалавецтва. . Нават вегетарыянцы, як х можна л чыць найбольш прагрэс ўным сярод х, не тольк цярпел шкоду, нанесеную агнём, але м рыл ся з ужываннем белага хлеба раф наванага цукру, як я пазбаўлены ўс х каштоўных кампанентаў. Тым не менш, трэба прызнаць, што ў пераадоленн чалавечых залежнасцяў вегетарыянцы прайшл самую крутую дарогу. Самы цяжк крок - гэта адмова ад мяса, пасля чаго замена бязмясной дыеты на сыраядзенне - тольк маленьк крок, хоць менав та гэтым маленьк м крокам яны пав нны дасягнуць сваёй канчатковай мэты. Таму варта чакаць, што вегетарыянцы ўс х адценняў поглядаў прымуць прынцыпы сыраядзення збяруцца разам пад адным сцягам, каб закласц аснову таго шчасл вага жыцця, якое заўсёды было марай чалавецтва.

Вял кую рэпутацыю ў Амерыцы як знаўцы д етолага заваяваў Г. Хаўзер. Але нават Хаўзер, прагрэс ўны ў параўнанн з ншым дыетолагам , не ўл чвае шкоду кул нары таму спрабуе аднав ць шкоду, нанесеную на кухн , з дапамогай рэцэптаў. Давайце на мгненне выкажам здагадку, што яго парады

можа паслужыць нейкай карыснай мэты. Але дзе рабочы, сельскагаспадарчы або звычайны абывацель знайсц суму ў тысячу доляраў, якую ён пав нен заплац ць, каб атрымаць нфармацыю аб тым, кольк чорнай патак ён пав нен прыняць ран цай кольк дрожджаў увечары. , ц кольк тысяч адз нак пэўнага в там на ён пав нен праглынаць кожны дзень?

Гэта не прав льны падыход. Трэба азнаём цца з цэлым як мага дбайней азнаём цца з неад'емнай сырав най чалавечага арган зма, каб радыкальна змян ць цяперашн я харчовыя звычк адмов цца ад рэкамендацый спецыяльных дыет асобных в там наў.

Навукоўцы ведаюць, што н адз н чалавек, як с лкуецца выключна хлебам, шл фаваным рысам або мясам, не можа спадзявацца на доўгае жыццё. Але звычайны чалавек гэтага не ведае. На яго думку, гэтыя прадукты забяспечваюць выдатнае харчаванне. Як мы можам гарантаваць, што пад с лу абстав наў або праз ц ск беднасц асоба не будзе па-дурному карм ць сябе сва х дзяцей тольк гэтым прадуктам не загуб ць сябе ў вын ку? Нават самы выб тны вучоны, знаёмы з ус м прадметам, не ў стане супрацьстаяць мкненню сваёй прагнасц , ён з'ядае стольк гэтых праклятых рэчываў, што павольна, але ўпэўнена заб вае сябе занадта хутка заканчвае жыццё самагубствам з дапамогай рак або сардэчны прыступ. Так м чынам, недастаткова проста прапагандаваць гэтыя дэ ў кн гах; неабходна маб л заваць адпаведныя дзяржаўныя органы для ўвядзення асноўных планавых змен у звычках харчавання людзей. Неабходна прыняць актыўныя меры, каб паступова абмежаваць масавыя марнаванн харчовых кампанентаў заахвочваць спажыванне сырых чыстых харчовых прадуктаў. Канчатковай мэтай кожнага выгляду дыеты з'яўляецца сыраядзенне, кал слова «дыета» губляе сваё значэнне ўступае месца выразу НАТУРАЛЬНАЕ ХАРЧАВАННЕ або НЕАДСТАВНАЯ СЫРАВІНА ДЛЯ ФАБРЫКІ ЧАЛАВЕКА.

Выкарыстанне штучных в там наў м нералаў пав нна быць

Спын л ся

Адносныя колькасц пажыўных кампанентаў у натуральных харчовых прадуктах моцна адрозн ваюцца ў тым сэнсе, што супраць аднаго м л грама аднаго кампанента можа быць адна тысячная доля м л грама другога кампанента адна м льённая доля м л грама трэцяга. Але кампанент вагой у адну м льённую долю м л грама гэтак жа важны для чалавечай фабрык , як кампанент вагой у адз н м л грам. Зараз падчас гатавання ў першую чаргу руйнуюцца менав та тыя складн к , як я снуюць тольк ў невял к х слядах.

Хтосьц можа задацца пытаннем, чаму з такой дэфектнай сырав най чалавечая фабрыка не спыняе працу адразу, як гэта зраб ла б звычайная фабрыка, а працягвае сваю дзейнасць давол доўга, што прыводз ць людзей да памылковай высновы, што ўсё, што задавальняе х апетыт, з'яўляецца харчаваннем .

Справа ў тым, што чалавечы арган зм не звычайны завод. Гэта вел зарны свет з м льярдам жыхароў, незл чоным заводам , розным арган зацыям , с стэмам , схов шчам , рэзерватам гэтак далей. Нават кал ён не атрымл вае н якага харчавання, ён усё роўна можа падтрымл ваць сябе ў жывых да 70 дзён ц нават больш, выкарыстоўваючы свае назапашаныя запасы.

Трапляючы ў арган зм, пажыўныя рэчывы праз кроў разносяцца па ўс м целе чалавека, кожная з клетак атрымл вае рэчывы, адпаведныя яе будынку асабл васцям. Але клетк залоз органаў не прымаюць н чога з нешматл к х дэгенерыраваных складн каў, як я прысутн чаюць у прыгатаванай ежы ў так х малых разнав днасцях, як я можна перал чыць па пальцах. Яны працягваюць чакаць, у голадзе нястачы, пакуль х гаспадар не выцягне пальцы, каб дастаць сабе кавалачак цыбул , зялёнай гародн ны або садав ны.

Чалавек не адчувае галадання асобных клетак, так як, нягледзячы на надзвычайны голад жалез стых арган чных клетак, яго страўн к поўны, яго залежнасць задаволена, ён сам задаволены. Але яшчэ больш зместу - гэта н кчэмныя, бяздзейныя бяздзейныя клетк , як я прагна пажыраюць адпаведныя "цалкам збалансаваныя будаўн чыя матэрыялы".

да х структур "ўмацоўваюць ўмацоўваюць" цела, павял чваючы яго аб'ём.

Гэта прычына таго, што пры 50-60 к лаграмах л шн х, бескарысных клетак, так званы здаровы, тоўсты энерг чны чалавек не мае некальк х сотняў грамаў актыўных, спецыял заваных клетак, з дапамогай як х тыя ц ншыя яго залозы могуць рэгулярна функцыянаваць вырабляць бездакорную прадукцыю. Пакуль залозы органы не пазбаўлены апошн х рэшткаў актыўных клетак, чалавек можа неяк працягваць сваё снаванне; але кал яны нарэшце выдаткоўваюцца, смерць станов цца непазбежнай.

Потым «сыты», «моцны» «бадзёры» чалавек пам рае праз галодныя залозы органы. Напрыклад, клетк сэрца губляюць неабходную с лу эластычнасць для ажыццяўлення нармальных скарачэнняў. Затым сэрца спрабуе выратаваць с туацыю, павял чваючы колькасць сва х клетак, у вын ку чаго яно папаўняецца клеткам , як я ўтвараюцца з жывёл бялкоў белага хлеба. - Але гэта бескарысна, таму што гэтыя клетк не здольныя выконваць якую-небудзь карысную працу не праходз ць шмат часу, перш чым орган зус м перастае б цца.

Мы не ведаем дакладна, кольк розных складн каў дзе стварэнне пшан чнага зерня або любога ншага расл ннага цела. Возьмем г патэтычную, прыбл зную л чбу, скажам, 10 тысяч. Згодна з самым элементарным законам прыроды, мы пав нны разважаць, што сырав на, неабходная для чалавечай фабрык , складаецца з 10 000 розных рэчываў, пры пастаўцы гэтых матэрыялаў важна звярнуць асабл вую ўвагу на тое, каб той ц ншы складн к не быў адсутн чае.

Гэта самая натуральная с стэма для забеспячэння нармальнай працы чалавечай фабрык .

А цяпер давайце паглядз м, накольк перавернута дыета гэтага прыгатаванага стравы узрост ёсць. Мужчыны нясуць масавае зн шчэнне гэтых неабходных рэчываў с лкуюць сваё цела тольк некальк м разнав днасцям х кампанентаў.

Пасля мног х гадоў карпатл вых даследаванняў б ёлаг выяв л , што ў сыры, але , печан мазгах ёсць тольк 1015 в даў рэчываў. Можна было чакаць, што яны прызнаюцца, што ў вын ку сваёй доўгай працы яны выяв л , што так я-то прадукты харчавання складаюцца ўсяго з 10-15

в ды разладжаных, незбалансаваных, яданосных, дэгенератыўных мёртвых рэчываў, што з кампанентаў, як я ўтвараюць нашу сырав ну, 9990 гатункаў адсутн чаюць, , так м чынам, гэтыя прадукты харчавання з'яўляюцца настольк дэф цытным , шкодным небяспечным , што х выкарыстанне ў якасц пажыўных рэчываў не пав нна быць рэкамендавана к м-небудзь. Але замест гэтага яны адна за адной указваюць назвы ўс х рэчываў, як я м удалося знайсц ў гэтых прадуктах харчавання, падрабязна ап сваюць х функцы ў харчаванн , перал чыўшы х уласц васц , рэкамендуюць х як «карысныя» пажыўныя рэчывы. Яны н словам не згадваюць пра адсутнасць тысяч пажыўных кампанентаў, не гавораць аб х рол ў харчаванн або катастраф чных вын ках, як я нязменна вын каюць з х адсутнасц .
Тым не менш, гэтыя меркаванн з'яўляюцца давол стотным аспектам пытання.

Трэба мець на ўвазе, што функцы сырав ны настольк разнастайныя харчовых прадуктаў у арган зме, што нават кал б нейк м цудам чалавек спазнаў х усе, цэлага жыцця не хап ла б для х простага ап сання. Мы пав нны разглядаць як адз н з элементарных законаў харчавання той факт, што н якая пажыўная складн к не можа служыць сваёй сапраўднай мэты, кал яна прымаецца паасобку, асобна ад цэлага.

Кал нават самаму вядомаму вучонаму паказваюць, што ёсць У белым хлебе, як ён есць, няма следу в там наў, ён без найменшага вагання адмаўляе, што ён таксама есць прадукты, як я змяшчаюць в там ны. З так м жа падставай муляр можа цэлы дзень класц цэглу ўзводз ць сцяну без раствора, а потым сцвярджаюць, што бываюць выпадк , кал ён таксама выкарыстоўвае м намёт. Такая вось слепата, выкл каная харчовай залежнасцю.

Што такое белы хлеб, кал не крухмал, цукар, тлушчы, бялк некальк в даў мёртвых соляў - ншым словам , тольк нежывы попел некальк х з 10 000 складн каў, як я ўтвараюць нашу сырав ну? Што такое раф наваны цукар, кал не адз н з вышэйперал чаных 10 000? Што такое мяса, кал не вавёрк , як я змяшчаюць атруту, сляды некальк х дэгенерыраваных кампанентаў? Тым не менш, чалавек напаўняе свой страўн к да краю гэтым некальк м рэчывам пазбаўляе свае органы тысяч сапраўды неабходных пажыўных рэчываў. Што тычыцца наступстваў парушэнняў, як я адбываюцца ў яго органах, можа ўтварыцца адз н

некаторыя дэ , наведваючы бальн цы або разглядаючы люстрацы ў медыцынск х падручн ках. Як жа магл быць выкл каныя так я жудасныя дэфармацы , язвы язвы, кал не праз адсутнасць найвышэйшых пажыўных рэчываў?

Хаця навукоўцы да гэтага часу выяв л тольк 40-50 в даў з тысяч харчовых кампанентаў, вял кая частка медыцынскай л таратуры прысвечана ап санню эфектаў гэтых рэчываў, як я таксама складаюць аснову вял кай колькасц нშых медыцынск х дзеянняў. Акрамя таго, шырокая сетка камерцыйных устаноў распаўсюдз лася па ўс м свеце для вытворчасц распаўсюджвання гэтых рэчываў.

Мы можам уяв ць, якой будзе с туацыя, кал замест гэтых 40-50 кампанентаў навукоўцам аднойчы ўдасца знайсц 400 ц 500, не кажучы ўжо пра 4000 ц 5000 в даў рэчываў. Сучасны чалавек, здаецца, страц ў з поля зроку цэласнасць сапраўднай сырав ны, неабходнай для яго цела; альбо яны не адразу ў яго распараджэнн , альбо ён л чыць немагчымым х атрымаць. Таму яму даводз цца заз раць у кожны закуток, каб знайсц х адз н за адным, каб задавол ць патрэбы свайго арган зма. Навукоўцы л чаць навуковым тольк тыя рэчывы, формулы як х м вядомыя надрукаваныя ў кн гах. Пакольк яны не ведаюць поўных формул складн каў пшан чнага зерня, яны не бачаць у гэтым н чога навуковага. Гэта «звычайнае» рэчыва, якое лёгка здабыць, паўсюдна вядомае ўс м. Але зус м ншая справа, кал м удаецца адкрыць новы пажыўны кампанент знайсц яго формулу. Затым гэта станов цца навуковым; яго адкрыццё в таецца як вял к трыумф у гал не медыцыны , больш за тое, яно ўнос ць новы запал энтуз язм на фабрык , аптэк кл н к . І ўсё таму, што чалавек не жадае адмаўляцца ад белага хлеба.

Што б н здарылася, людз пав нны нарэшце прызнаць, што адз ны спосаб пазбав цца ад хваробы - гэта спачатку строга абмежаваць, а потым цалкам забаран ць масавае зн шчэнне нашых харчовых кампанентаў.

Для гэтага адказныя органы пав нны праводз ць нтэнс ўную рэкламу пав нны прыняць актыўныя меры па прадух ленн масавага зн шчэння

пажыўныя кампаненты. Яны пав нны атрымл ваць новыя гатунк страў з сумесяў сырых харчовых прадуктаў рэкамендаваць х насельн цтву, чые харчовыя звычк будуць потым паступова мяняцца. У вын ку хваробы, ад як х зараз пакутуе чалавецтва, будуць паступова л кв даваны, а кошт жыцця адаб'ецца на вел зарнай эканом цы.

Кал мы не стал сыраедам , наша сям'я спажывала к лаграм хлеба штодня, а цяпер к лаграма пшан цы хапае на восем-дзесяць дзён. На дыеце з белага хлеба я даўно пав нен быў памерц , але дзякуючы жыватворнай пшан цы я яшчэ жывы ўпэўнены, што пражыву яшчэ як м н мум 40-50 гадоў.

Параўнанне пам ж здароўем сыраядзення

Дзец , як я ядуць вараную ежу, - лепшы сродак пацверджання шкоды, нанесенай ужываннем варанай ежы

У першую чаргу гэтыя прынцыпы пав нны быць прыняты ў дз цячых садках, дз цячых дамах, бальн цах рэстаранах, а затым х трэба папулярызаваць праз публ чнасць сярод шырокай грамадскасц . З так м простым неабвержным фактам , як я я прадстав ў, можна спадзявацца, што празорл выя навукоўцы адразу ж прыступяць да працы. Але кал яны жадаюць атрымаць дадатковыя канкрэтныя доказы, я прапаную наступны тэст. Няхай дзец ў адным з дз цячых дамоў будуць падзелены на дзве роўныя групы, адна з як х будзе карм цца сучасным медыцынск м метадам , другая - на прынцыпах сыраядзення. Тады дазвольце параўнаць здароўе дзвюх груп пам ж сабой. Я н кольк не сумняваюся, што з самага пачатку ўсяму свету стане зразумела, якая з двух с стэм харчавання з'яўляецца сапраўды навуковай гуман тарнай. Так я ж вын к могуць быць атрыманы пры адаптацы метаду для лячэння пацыентаў бальн цы.

Мног я прастадушныя людз могуць пярэчыць супраць тэсту на той падставе, што праводз ць так я «эксперыменты» на дзецях грэшна або шкодна. Аднак кал так я людз задумаюцца крыху глыбей, то ўбачаць, што гэта не эксперымент па захаванн жыцця здароўя дз цяц шляхам кармлення яго поўным наборам чыстых пажыўных рэчываў, прызначаных

ад прыроды для чалавечага арган зма. Сапраўдныя эксперыменты - гэта тыя бесчалавечныя выпрабаванн , як я праводзяцца пад прыкрыццём навук з некальк м разнав днасцям с нтэтычных рэчываў, як я яшчэ ледзь распазнаюцца ў лабараторы , у вын ку як х м льёны дзяцей пак даюць жыццё ў маленстве, пак даючы сва х бацькоў у горы гора. Эксперыменты - гэта тыя аперацы , як я гуляюць са здароўем людзей з дапамогай 1001 дэгенераваных харчовых прадуктаў ядаў ствараюць новыя хваробы. Гэтыя хваробы недарэчна называюць хваробам цыв л зацы , не саромеючыся такой «цыв л зацы » не задумваючыся над тым, што ўмовы, як я спарадз л так я хваробы, можна назваць невуцтвам, дз кунствам або варварствам, але н як не цыв л зацыяй.

Навуковыя ўстановы адказныя дзяржаўныя органы пав нны Вывучыце праблему сыраядзення без далейшага

Затрымка

Я прапанаваў радыкальны ў той жа час вельм просты натуральны метад, з дапамогай якога чалавецтва будзе вызвалена ад ус х хвароб на зямл . Гэта вельм важная справа, якой пав нны неадкладна звярнуць увагу ўсе навукоўцы, лекары, нтэл генцыя адказныя дзяржаўныя органы. Яны пав нны альбо публ чна даказаць, што я памыляюся ў сва х поглядах, абвергнуць х элементарным эксперыментам , альбо яны пав нны пацвердз ць сваю праўду прыняць неабходныя меры, каб рэал заваць х на практыцы. У прыватнасц , кал дактары дэманструюць нейкую абыякавасць або маўчанне, гэта можа быць вытлумачана шырокай грамадскасцю як в давочнае нежаданне з х боку засцерагчыся ад хвароб, каб не скарац ць х поле або дзейнасць. Асаб ста я не л чу, што гэта ўвогуле праўда, таму што мала хто можа быць так м бязл тасным; але лекары пав нны даць пераканаўчыя доказы таго, што яны маюць больш высокую высакародную мэту, чым зараблянне грошай, што х мэтай з'яўляецца, насамрэч, служэнне навуцы, служэнне чалавецтву.

Высакародныя, грамадск я альтру стычныя лекары дасягаюць сваёй мэты, прымаючы сыраядзенне, у той час як бесчалавечныя, эга стычныя сквапныя лекары бачаць у гэтым сваю асаб стую страту. Меркаваная цяжкасць змены глыбока ўкаранёных звычаяў можа служыць тольк х стк м апраўданнем

завуаляваць н кчэмныя асаб стыя нтарэсы злых людзей. Адкрыццё сыраядзення - лепшая магчымасць адрозн ць высакароднае ад невысакароднага, добрае ад злога, мудрае ад неразумнага.

Няма больш гуман тарнай дзейнасц , чым прапаганда сыраядзення. Неабходна абудз ць усё чалавецтва ад шматвяковага сну, расплюшчыць яму вочы, адарваць ад летарг вызвал ць ад цяперашняга кашмару. Багатыя пав нны ахвяраваць свае грошы на гэтую справу; у нтэлектуалаў свае мазг . Неабходна ствараць таварыствы, ствараць клубы, выдаваць газеты друкаваць кн г .

Акрамя таго, неабходна пабудаваць прасторныя санаторы з ус м выгодам для адпачынку, забаваў спорту, некальк м месяцам «зняволення» вылечыць, амаладз цца, вызвал ць ад згубных забабонаў, дапамагчы прасветн ць тых людзей. як м не хапае неабходнай нфармацы с лы вол . Значна больш карысна пажадана прысвяц ць гэтаму грошы энерг ю, чым будаваць бескарысныя будынк , як я нам не патрэбныя, напрыклад, цэрквы, школы бальн цы. Сыраядзенне з'яўляецца пробным каменем, з дапамогай якога мы можам праверыць, як нтэлектуал сапраўды валодае свабодным бесперашкодным меркаваннем, ц хто сапраўды зац каўлены ў здароў дабрабыце насельн цтва. Залатым л тарам зап ша г сторыя мёны так х людзей.

Гэта не грэх казаць праўду

Некаторыя людз абв навачваюць мяне ў тым, што я востры на язык. Кал я называю тых, хто есць прыгатаванае, забойцам , дзетазабойствам злачынцам , я не абв навачваю; Я проста кажу праўду, якой бы горкай яна н была. Кал мац сва м клапатл вым рукам напаўняе рот люб маму дз цяц гарачай ежай, яна пашкоджвае органы свайго дз цяц вядзе яго да хваробы смерц . Кал лекар складае дыету з «пажыўных» «лёгказасваяльных» страў для маленьк х дзяцей

вып свае таблетк штучных в там наў за кошт гародн ны садав ны, ён роб ць яшчэ большае злачынства.

Кожны дзень я наз раю, як па дз ўнай рон лёсу слабыя хворыя л чаць гаючым тыя рэчывы, як я был прычынай х хвароб, прагна х пажыраюць, а, наадварот, са страхам цураюцца адз нага рэчывы (сырыя гародн на садав на), як я могуць аднав ць х здароўе, тольк таму, што яны л чаць х прычынай сва х пакут. М льёны жыццяў прыносяцца ў ахвяру выключна з-за гэтага фатальнага памылковага ўяўлення. Чалавек, як пран кае ўсю глыб ню трагеды , н кол не можа заставацца халодным абыякавым.

Не снуе прававых перашкод для зн шчэння Сырав на, прызначаная для чалавечай фабрык

Кал выяўляецца невял к дэфект у прав льным балансе сырав ну, якая пастаўляецца ў прамысловасць акруг , в навацяць у халатнасц прыцягваюць да адказнасц , у той час як тыя, хто здзяйсняе самыя аг дныя фальс ф кацы сырав ны, неабходнай для нармальнай працы чалавечай фабрык , часта застаюцца без пакаранняў. У цяперашн стагоддзе навуковага прагрэсу самы недасведчаны дурны чалавек мае поўнае права шукаць новыя метады дэгенерацы натуральных харчовых прадуктаў, а таксама выдумляць прапаноўваць на продаж самыя смешныя стравы. Але асабл ва дз ўны той факт, што вял к вучоны, вял к цытолаг, як прысвяц ў сваё жыццё вывучэнню б ялаг чных функцый жывых клетак, або дыетолаг, галоўнай мэтай жыцця якога з'яўляецца выпрацоўка дэальная дыета для чалавека, купляе кучу так х выроджаных рэчываў прапануе х сва м клеткам, з найвял кшай абыякавасцю няўважл васцю, к руючыся тольк загадам свайго неба.

На першы погляд здаецца неверагодным, што мы магл вызвал цца усе хваробы з дапамогай сыраядзення. Але вел ч прапановы заключаецца ў тым самым факце, што «неверагоднае» лёгка станов цца здзейсненай рэальнасцю. Цяжкасць адмовы ад харчовай залежнасц не пав нна разглядацца як перашкода для рэал зацы дэалу

сыраядзенне; наадварот, яна пав нна служыць мерай для вымярэння с лы ворага роду чалавечага пав нна падштурхнуць нас прыкласц ўсе намаганн , каб не дапусц ць траплення такой страшнай пачвары ў арган зм нованароджанага дз цяц . Нават тыя людз , як м цяжка сам м адмов цца ад прыгатаванай ежы працягваюць захоўваць свае шкодныя звычк , пав нны сцвярджаць праўду дзеля падрастаючага пакалення будучын чалавецтва змагацца за перамогу гэтай праўды, прапаведуючы тлумачэнне прынцыпаў сыраядзення ўс м ншым даступным сродкам .

Вядома, для тых абмежаваных адсталых людзей хто незваротна прадузяты на карысць прыгатаванай ежы лекаў, прынцыпы сыраядзення занадта прасунутыя, але сёння мы жывем у касм чны век, а не ў сярэднявеччы, кал кожная прагрэс ўная дэя або вял кае вынаходн цтва гадам пераследавалася невуцк зброд.
Сёння перад нам ста ць пытанне выжывання або зн шчэння чалавечага роду. Ваганне нечалавечае.

Сыраядзенне забяспечвае вял кую карысць у грамадск х месцах

Эканом ка павышае ўзровень жыцця Некальк Часы

На агн зн шчаецца неймаверная колькасць карысных рэчываў шматл к м формам лушчэння, раф навання апрацоўк . У якасц прыкладу можна сказаць, што 100 грам прараслай пшан цы маюць вял кую пажыўную каштоўнасць, чым белы хлеб, атрыманы з к лаграма пшан цы. Тое ж самае тычыцца ўс х ншых гатункаў кукурузы, бабовых, гародн ны садав ны. Кал мы сёння адмов мся ад ус х прадуктаў жывёльнага паходжання, гародн на, выраблeная ў свеце, зможа пракарм ць у некальк разоў больш цяперашняга насельн цтва свету, пры ўмове, што яны будуць з'едзены ў сырам выглядзе. Сапраўднае значэнне сыраядзення стане яшчэ больш зразумелым, кал мы падумаем пра працу, час грошы, як я людз марнуюць на зн шчэнне гэтых пажыўных рэчываў, а потым ул чым усе

медыцынск я выдатк , панесеныя як розным м н стэрствам аховы здароўя, так шырокай грамадскасцю ў надзе л кв даваць разбурэнне нашых органаў у вын ку разбурэння тых самых пажыўных рэчываў. Я гатовы прадэманстраваць праўдз васць сва х сцвярджэнняў канкрэтным доказам кожнаму, хто пажадае атрымаць дадатковыя падрабязнасц па гэтай тэме. Г сторыя н кол не даруе тым адказным асобам ва ўладзе, як я праяўляюць абыякавасць да гэтага пытання затыкаюць вушы на гэтыя крыкл выя сц ны, каб апраўдаць свае асаб стыя залежнасц .

Прычын х адмовы ад прынцыпаў сыраядзення можа быць тольк дзве. Або яны пав нны заяв ць, што аддаюць перавагу м рыцца з снаваннем хвароб, чым «пазбаўляць» чалавецтва «задавальнення» прыгатаванай ежы адмов цца ад магчымасц прымянення на практыцы цэлага шэрагу «навуковых дасягненняў», дасягнутых у вын ку. шмат цяжкай працы або выкананнем асноўных тэстаў, прапанаваных мною, яны пав нны даказаць, што сыраядзенне не тольк не пазбаўляе людзей ад хвароб, але насамрэч шкодз ць м яшчэ больш.
Гэта м будзе зус м немагчыма зраб ць. З гэтага вын кае, што ў х няма ншага выйсця, як абап рацца на свае першыя разваг , крайняя бесчалавечнасць як х в давочная ўс м.

Таму ад мя ўс х няв нных дзяцей я патрабую, каб прац ўн к сыраядзення перадал свае пярэчанн ў прэсу, каб яны магл атрымаць належны адказ, а грамадская думка мела магчымасць зраб ць неабходныя высновы выказаць сваё меркаванне. канчатковы справядл вы прысуд.

Кожны пав нен прызнаць сапраўднае цэласнае сырав ну Матэрыялы Яго цела

Кожны чалавек з'яўляецца ганарл вым уладальн кам аднаго са складаных заводаў у свеце, тольк ён адказвае за бесперабойную працу дадзенага завода. Таму неабходна, каб ён быў дасканала знаёмы з сапраўднай, бездакорнай цэласнай сырав най гэтай цудоўнай фабрык .

Цэласнасць гэтай сырав ны не вызначаецца той колькасцю бялкоў, тлушчаў, вугляводаў, в там наў, м неральных рэчываў калорый, як я ўказваюць сучасныя б ёлаг ў сва х падручн ках па харчаванню. Таксама немагчыма вызначыць гэта, склаўшы побач доўг я сп сы рэцэптаў прыгатаваных страў.

М льёнам м льёнам гадоў шляхам найдакладных разл каў наша цудоўная прырода сабрала цэласныя сырав нныя рэчывы, неабходныя чалавечаму арган зму, злучыла х у поўнай гармон ў патрэбных колькасцях, дала м жыццё сканцэнтравала х у расл нным целы ў выглядзе жывых клетак.
Увесь сакрэт харчавання заключаецца ў тым, жывыя ц мёртвыя клетк .
Н ў як м разе рэчывы, як я складаюцца з адмерлых клетак, не могуць служыць сырав най для чалавечай фабрык .

Чалавек не пав нен губляць пачуццё меры празмерна зларадн чаць над сва м выдумкам . Гэта праўда, што пры вывучэнн асобных складн каў харчавання б ёлаг прыклал вел зарную колькасць працы зраб л вельм шмат важных адкрыццяў, як я цалкам заслугоўваюць нашай удзячнасц . Усе гэтыя дасягненн , аднак, можна л чыць вял к м тольк ў аднос нах да сучаснага тэхн чнага разумовага разв цця чалавека. Супраць найвышэйшай мудрасц прыроды нават самыя выб тныя вучоныя, з усёй сваёй вучонасцю незл чоным адкрыццям , не маюць большага разумення, чым пяц гадовае дз ця. Так м чынам, яны не маюць права парушаць гармон ю цэласнасць сырых матэрыялаў, створаных прыродай, навязваць публ цы свае дз цячыя сумныя веды як дасканалую навуку.

Безумоўна, у спробе пран кнуць у таямн цы харчовых прадуктаў канчатковая мэта навукоўцаў - распазнаць усе тыя харчовыя складн к , як я неабходныя чалавечаму арган зму, вызначыць х адносныя колькасц аб'яднаць х разам. Іншым словам , яны хочуць штучна падрыхтаваць пшан чнае зерне або сачав цу даць яму жыццё. Але тое, што чалавек не змог атрымаць за тысячы гадоў няспыннай працы, сёння прырода дорыць нам бясплатна. Што яшчэ мы хочам? Ц маем мы як я-небудзь сумневы ў мудрасц

Сусвет ц прых льнасць да мяса падштурхоўвае чалавека да самых неверагодных глупстваў?

Думаць, што нам трэба больш, бессэнсоўна небяспечна бялкоў або ншых пажыўных кампанентаў, чым ёсць у расл нных целах. Кал апошн я ўтрымл ваюць тольк невял кую колькасць бялкоў, гэта значыць, што нашаму арган зму не трэба больш, бо менав та з так м колькасцям наш арган зм будаваўся разв ваўся на працягу м льёнаў стагоддзяў.

Некаторыя людз вельм любяць бесперапынна размаўляць пра цела-будаўн чыя матэрыялы. Кал б «цалкам збалансаваныя» жывёльныя бялк «пажыўная ежа» магл павял чыць рост кожнага пакалення ўсяго на адз н м л метр, то сёння рост чалавека вырас бы ўжо на некальк метраў.

Штучныя в там ны масавага вытворчасц н кол не могуць служыць кампанентам харчавання па той цалкам в давочнай прычыне, што нярэдка праз пяць хв л н пасля траплення ў арган зм чалавека яны цалкам спыняюць працу нашага арган зма; ншым словам , яны даводзяць нас да смерц .

Гэта жаласная недальнабачнасць - л чыць як -небудзь канкрэтны прадукт харчавання крын цай пэўнага в там на або любога ншага харчовага кампанента. Усе арган чныя злучэнн складаюцца практычна з аднолькавых кампанентаў, але яны адрозн ваюцца сва м ф з чным х м чным ўласц васцям з-за адрозненняў у складзе малекулярнай структуры. Так м чынам, ус м вядома, што сп рты цукру складаюцца з адных тых жа х м чных элементаў (вугляроду, вадароду к слароду), але моцна адрозн ваюцца колерам, густам знешн м выглядам. Птушак утрымл ваюць у клетках з адным в дам насення або збожжа, а хатн х жывёл часта кормяць тольк адным в дам травы. Тым не менш, гэтыя стоты атрымл ваюць поўны запас бялкоў, тлушчаў, в там наў м нералаў з аднаго в ду прадуктаў, як я м даюць.

Лячэнне хвароб фальшывым в там нам , разбуральным антыб ётыкам розным ядам - гэта безнадзейныя эксперыменты, як я грунтуюцца не на этыялаг чных асноўных развагах, а на с мптаматычных, в давочных супярэчл вых дадзеных.

Н як я штучныя в там ны не могуць аднав ць цудоўны баланс натуральных в там наў, спаленых на агн ; н як яд не можа рэгуляваць нармальныя б ялаг чныя функцы дэгенераваных органаў залоз; н адз н антыб ётык не можа замян ць натуральныя антыб ётык , зн шчаныя на кухн .

Жывёлы загойваюць язвы, выл зваючы х. Іх выдзялення сл на надзелены бактэрыцыдным ўласц васцям . Аднак выдзялення чалавека-варанаеда так х уласц васцяў пазбаўленыя. Сыраед пазбаўляе сябе ад небяспек сур'ёзнай прастуды з дапамогай сакрэту, як вылучаецца ткан нам дыхальных шляхоў, у той час як варанае вылучае мокроту сл ну, але ўсё роўна не можа супрацьстаяць гэтай самай небяспек .

Эпоха варанай ежы - гэта эпоха наркаман , Пануюць забабоны м кробы

Сучасная медыцына акружаная заблытанай сеткай марных забабонаў. Уся медыцынская дзейнасць заснавана на с мптаматычных, уяўных, зманл вых супярэчл вых дадзеных, у той час як найбольш важны фундаментальны прынцып быў пахаваны ў забыцц . Справа ў тым, што ЭФЕКТЫЎНАЯ РАБОТА КОЖНАГА ЗАВОДА ЗАЎСТАЎЛЯЕЦЦА АД АДНАКІМНАГА ПАСПАЎСЕННЯ ЎСТАВЛЕНАЙ СЫРАВІНАЙ, ПАЗНАЧАНАЙ ІНЖЭНІРАМ. У дадзеным выпадку САСТАВНАЙ СЫРАВІНАЙ ЧАЛАВЕЧАЙ ФАБРЫКІ З'ЯЎЛЯЮЦЦА ЖЫВЫЯ РАСЛІННЫЯ КЛЕТКІ І НІШТО БЫЛЬШ.

Ап'янелы некаторым тэхн чным поспехам , сучасны чалавек уяўляе сябе ў зен це цыв л зацы , а на самой справе вядзе самае прым тыўнае, ненатуральнае жудаснае жыццё кашмару.
Наогул кажучы, у сферы пал тык , эканом к , марал здароўя розумам пачуццям чалавека к руюць, а яго дзеянням к руюць аг дныя залежнасц марныя забабоны. Забываючыся на самыя стотныя асноўныя жыццёвыя праблемы, людз перабольшваюць зус м дробязныя справы другаснага значэння ператвараюць х у жыццёва важныя пытанн , а потым марнуюць вел зарную колькасць часу сродкаў, ствараючы

варожасц , прал вал ак яны крыв распаўсюджвал ўсеагульную ру ну разбурэнне.

Г сторык м нулага ў самых аг дных фарбах малявал паборы дан ну, як я спаганял ншаземныя заваёўн к . У той час як сёння, кал яны становяцца на чале дзяржавы, людз , як я л чацца цыв л заваным асвечаным , выкарыстоўваюць розныя ўзаконеныя падставы, каб канф скаваць больш за 90 працэнтаў агульных заробкаў свайго народа, каб задавол ць свае асаб стыя залежнасц амб цы . Яны заахвочваюць вытворчасць тытуню, алкагольных безалкагольных напояў, гарбаты, какава кавы, як я падрываюць здароўе людзей, а потым ганарацца павел чэннем дзяржаўных даходаў, атрыманых з гэтых крын ц. Гэтаксама мог бы дурны бацька сям' злaрадн чаць над сва м м зэрным пенн , заробленым за кошт фунта, растрачанага яго дзецьм , , што яшчэ горш, высокай цаной падрыву х здароўя.

Тое, што цяперашн я прапановы рэкамендацы па асобных в там нах м нералах не прыносяць н як х карысных вын каў, в даць з таго факту, што, падштурхоўваныя жаданнем усемагутнай залежнасц , харчовыя звычк чалавецтва паступова разв ваюцца па жахл вай схеме, якая заахвочвае вытворчасць небяспечных харчовых прадуктаў з недахопам в там наў м неральных рэчываў. Без найменшага адпачынку перадышк пастаянна ўзн каюць заводы па вытворчасц тытуню, алкагольных безалкагольных напояў, печыва, цукерак, марожанага, каўбас, кансерваў, белага хлеба, маргарыну розных ншых небяспечных рэчываў.

Усё гэта даказвае гэта ў паўсядзённым жыцц людз к руюцца не здаровым сэнсам, а згубным прых льнасцям марным забабонам , характэрным для чалавецтва, якое есць варанае. У гэтым свеце снуюць шматл к я групоўк , як я займаюцца трыв яльным другарадным пытанням , як я маюць строга абмежаваны нтарэс. З гэтага часу галоўным абавязкам цыв л заванага чалавека пав нна быць неадкладная рашучая кампан я супраць залежнасцяў забабонаў любога ап сання. Гэта адз ны асноўны сродак, з дапамогай якога чалавек будзе

атрымаць поспех у дасягненн багатага, м рнага, камфортнага, здаровага, доўгага шчасл вага жыцця, да якога ён заўсёды мкнуўся.

Канкрэтны доказ перад вачыма. З дапамогай сыраядзення нельга я тольк выратаваў сваё жыццё, але я таксама вызвал ўся ад ус х тых хвароб, як я раней мучыл мяне безупынна, я цалкам адагнаў ад сябе гэты навязл вы прыв д ранняй смерц . Ва ўзросце 61 года, кал аматары прыгатавання ежы перастаюць працаваць сыходзяць на пенс ю, я вярнуў сабе здароўе, с лу, бадзёрасць энерг ю 25-гадовага маладога чалавека. На працягу некальк х месяцаў я працую па 16 гадз н у сутк , не адчуваючы н найменшага пачуцця стомленасц . Я цалкам упэўнены, што зноў пражыву ўвесь перыяд жыцця кул нарнага чалавека.

Часта казал , што чалавек пав нен есц , каб жыць, а не жыць, каб есц . Цяпер прыйшоў час даказаць, хто л чыць ежу сродкам дасягнення мэты, а не самамэтай. Няхай так я людз бяруць прыклад з мяне, выходзяць на арэну, аб'ядноўваюцца ў агульную справу, змагаюцца з кожнай чалавечай залежнасцю адкрываюць дарогу да новага шчасл вага жыцця для ўсяго чалавецтва.

Тэмы, як я абмяркоўваюцца ў гэтай кн зе, не з'яўляюцца спецыял заваным пытанням , як я варта абмяркоўваць за зачыненым дзвярыма. Гэта пытанн , як я тычацца ўсяго чалавецтва пав нны разглядацца публ чна, каб кожны мог распазнаць сапраўдную сырав ну свайго цела.

Абавязкам ус х тых людзей, як я зац каўлены ў здароў сябе сва х дзяцей, з'яўляецца ўзняць свой голас патрабаваць, каб тыя, хто выступае супраць прынцыпаў сыраядзення, перадал сваю крытыку прэсе, каб я мог мець магчымасць даць м адпаведныя адказы так м чынам развеяць скептыцызм шырокай грамадскасц ў аднос нах да дактрыны сыраядзення.

дадатак

Чытачы ма х кн г аб сыраядзенн часта звяртаюцца да мяне як асаб ста, так п сьмова пытаюцца падрабязнасц асабл вай сыраядзення. Цяпер у сыраеда няма асабл вай праграмы на ран цу,

абедзенны або вячэрн прыём ежы. Ён есць, кал захоча, што заўгодна столькі, колькі патрабуе яго апетыт. Але пакольк аматары прыгатавання ежы, прызвыча л ся да асабл вага рэжыму законам кармлення, жадаюць, каб с стэма сыраядзення таксама была рэгламентавана пэўным прав лам , няхай будзе так. Асабл вай шкоды ў гэтым няма.

Вядома, аднаму чалавеку немагчыма распрацаваць падрабязныя рэцэпты складзе разнастайнае меню з вял кай колькасцю новых страў. Незл чоная разнастайнасць прыгатаваных страў выроджаных харчовых прадуктаў, як я мы бачым сёння, стварал ся паступова, на працягу тысячагоддзяў намаганням тысяч людзей.
Кал людз нарэшце пераканаюцца, што найбольш разумным спосабам кармлення з'яўляецца сыраядзенне, мног я в ды п кантных страў з'явяцца як бы за адну ноч.

Пры ўмове, што яна прысвяц ць некальк тыдняў часу, як яна звычайна трац ць на гатаванне ежы, кожная гаспадыня будзе ў стане выпрацаваць, у адпаведнасц са сва м густам, вял кая разнастайнасць выдатных новых страў з сумесяў шматл к х сырых харчовых прадуктаў, даступных нам; тым самым яна адначасова ўзбагац ць агульнае меню. Возьмем у якасц прыкладу ўласную сям'ю.

Пасля шэрагу выпрабаванняў я прыйшоў да высновы, што так я прадукты, як збожжа, бабовыя, бульба, баклажаны кабачк , ужыванне як х у сырам выглядзе харчовыя наркаманы л чаць немагчымым, можна змешваць у розных колькасцях, каб сфармаваць так я п кантныя салаты, як я заўгодна. нават самы перакананы мясной наркаман.

Замочваем у вял кай колькасц вады пшан цу, сачав цу, нут, фасолю нш. Кал праз дзень-два яны пачнуць прарастаць, прамываем х свежай вадой. Затым гэтую ваду зл ваем, накрываем рондаль вечкам став м у прахалоднае месца. У так м стане х можна есц тры-чатыры дн . Іх таксама можна ўжываць з разынкам , грэцк м арэхам , ф н кам мног м ншым прадуктам або змешваць з розным салатам .

Кал мы хочам прыгатаваць салату, пшан цу, сачав цу нш.

тарка; затым нажом наразаем тонк м лустачкам агурк , пам доры лук, шинкуем зялёны перац некальк в даў зелян ны.

Цяпер мы змешваем х усе разам дадаем сырой ал ўкавы алей, свежы цытрынавы сок трох свежай крын чнай вады. Таксама можна дадаць грэцк я арэх , разынк , ф н к гэтак далей. Адносныя колькасц нгрэдыентаў залежаць ад ндыв дуальнага густу. Летам так я салаты прыемна ёсць у лёдзе.

Узяўшы за аснову спосаб падрыхтоўк гэтага салаты, можна прыгатаваць вял кую разнастайнасць салат з розным густам знешн м выглядам, выкарыстоўваючы ўсе в ды зелян ны розныя ншыя гародн на, так я як шп нат, салата, баклажаны, бурак наогул. , што н даюць нашы агароды, але абавязковым кампанентам салаты з'яўляюцца збожжа, бабовыя бульба.

Гэты салата пав нен стаць асноўным прадуктам харчавання ўсяго чалавецтва. Гэта харчаванне, якое з'яўляецца найбольш паўнавартасным харчаваннем як для багатых, так для бедных, мае пераваг ў тым, што з'яўляецца аздараўленчым, умацоўваючым, сытным, пажыўным танным. Гэта страва, якое змяшчае ўсе неабходныя фактары для доўгага здаровага жыцця. Гэта рэцэпт ад ус х хвароб. Талерк гэтай стравы разам з невял кай колькасцю садав ны цалкам дастаткова, каб задавол ць штодзённыя патрэбы чалавека ў той жа час забяспечыць яму найлепшую абарону ад ус х в даў хвароб.

З ул кам адноснай дарагоўл асобных гатункаў садав ны, якой з мой мала, некаторыя людз думаюць, што тады сыраядзенне будзе давол дараг м. Яны мяркуюць, што сыраед круглы год пав нен харчавацца тольк свежай садав най. Гэта, вядома, няпраўда. Ёсць людз , як я завяршаюць вял кую трапезу вял кай колькасцю садав ны. Кал так я людз з'едуць гэты фрукт тольк з часткай хлеба, як яны звычайна ядуць (але, вядома, у сырам выглядзе пшан цы), яны будуць цалкам задаволены. Так м чынам, яны зэканомяць як выдатк , так клопаты, звязаныя з падрыхтоўкай прыгатаваных страў, гарбаты, выпечк ўсялякай ншай дэгенераванай ежы.

Ёсць некаторыя харчовыя прадукты, так я як пшан ца, грэцк я арэх , карняплоды, як я можна знайсц ва ўсе сезоны года з невял к м ваганням коштаў. Больш за тое, можна скарыстацца свежым садав най, кал яны ў сезон; так м чынам, кал шаўкоўн цы шмат, мы можам харчавацца ў асноўным шаўкоўн цай, а таксама в наградам ншым садав най.

На з му мног я в ды натуральна высушаных садав ны можна замачыць у халоднай вадзе, ператварыць у сырой кампот атрымл ваць асалоду ад з вял к м задавальненнем. У гэты кампот можна дадаць трох арэхаў, ф сташак, прарослай пшан цы, парашка кардамона або ван л г. д. Сырой кампот - самая эканомная ў той жа час самая прыемная ежа з мой.

Акрамя ўжывання грэцк х арэхаў, м ндаля, ф сташак лясных арэхаў у натуральным выглядзе ў сумес з ншым сухафруктам , мы можам таксама здрабн ць х выкарыстоўваць у розных ншых формах, або мы можам змяшаць х з сырой гародн най або розным ўзварам . Самым цудоўным кандытарск м вырабам сыроеда з'яўляецца «Халва» або прысмак з грэцкага, м ндаля або ф сташак. Іх здрабняюць, прыпраўляюць па гусце кардамонам, ван ллю або шафранам наразаюць невял к м квадрац кам . Ядуць гэтую халву з найвял кшым смакам з розным зялёным гародн най. Яго можна пакласц ў л ст салаты з'есц ў выглядзе свайго роду бутэрброда. Вада, змяшаная са свежым цытрынавым сокам - лепшы напой, як можна даваць

У заключэнне варта яшчэ раз нагадаць чытачу аб вельм важная акал чнасць, якую трэба заўсёды мець на ўвазе. У пачатковым перыядзе сыраядзення залежныя ад сыраядзення могуць адчуваць розныя нязручнасц , з-за як х можа стварацца ўражанне, што сыраядзенне м шкодна, аслабляе або захворвае. Варта памятаць, што ўсе снуючыя ў д етолог памылковыя паг бельныя ўяўленн бяруць пачатак з так х в давочных супярэчл вых уражанняў. Так м чынам, знешн я с мптомы н кол не пав нны служыць апраўданнем для таго, каб пак нуць працу напалову. Неабходна дачакацца канчатковых вын каў, як я могуць заняць некальк тыдняў ц месяцаў. Але кал вараную ежу часам змешваюць з сырым пажыўным рэчывам , гэтыя вын к могуць быць вельм адтэрм наваным неэфектыўным або не з'яўляцца ўвогуле.

Іх нязручнасц - не што ншае, як лячэбныя рэакцы , дзякуючы супрац ўленню, якое аказваецца м, яны змогуць пазбав цца ад ус х вядомых невядомых хвароб.

Самае працяглае з так х непрыемнасцяў - гэта, вядома, цяга да вараная ежа. Аднак заўсёды трэба мець на ўвазе, што мпульсы «голаду», як я адчуваюцца пры так х абстав нах, стымулююцца не нармальным або здаровым клеткам , а дэгенератыўным , бескарысным бяздзейным клеткам ядам , назапашаным ў целе; накш кажучы, той самай хваробай, якая марнуе арган зм. Так м чынам, менав та вытрымл ваючы супрацьстаячы гэтаму пачуццю "голаду", мы зможам л кв даваць гэтыя яды, пазбав цца ад прысутнасц н кчэмных клетак, стварыць неабходны набор актыўных клетак раз назаўсёды забяспечыць дабраславеньне добрае здароўе. Кожная гадз на трывання гэтага «голаду» - гэта перамога ў нашай барацьбе з хваробай.

Тэгеран, 1963 год

***

ЧАСТКА ДРУГАЯ

Будова чалавечага арган зма

Тэмы, як я я абмяркоўваю ў гэтай кн зе, не з'яўляюцца спецыял заваным праблемам . Гэта пытанн , як я закранаюць чалавецтва ў цэлым. Яны ўплываюць на ўс х, хто мае цела жыве; яны тычацца ўс х тых, хто мае рот есць. Вось чаму я заўсёды мкнуся п саць як мага больш простай мовай, грунтуючы свае высновы на агульных дадзеных аргументах, не засмечваючы свае творы так м навуковым падрабязнасцям неперавარвальнай тэрм налог яй, як я па-за межам разумення большасц ма х чытачоў. У сва х аргументах я не абап раюся на мноства в давочных супярэчл вых дадзеных, атрыманых у лабараторы недасканалым сродкам , або, што яшчэ горш, на як я-небудзь памылковыя здагадк , заснаваныя на так х дадзеных. Доказы, як я я прадстаўляю, - гэта неабвержныя законы прыроды так я агульныя высновы, як я атрымл ваюцца з дапам

вопыт, як кожны чалавек у любым кутку свету можа лёгка праверыць праверыць для сябе.

У рэча снасц канцэпцыя сыраядзення настольк простая, што яе можна абагульн ць двума простым сказам : стваральн к чалавечага цела таксама стварыў для яго адпаведную сырав ну; пры ўмове, што мы дастав м гэтую сырав ну ў арган зм у поўным аб'ёме, не ўмешваючыся ў яе, чалавечы арган зм завершыць свой поўны тэрм н жыцця, не паддаючыся н як м хваробам.

Любы чалавек, дастаткова дальнабачны, каб зразумець сапраўднае значэнне гэтых двух фраз добра падумаць паразважаць, можа лёгка зразумець, у як м жаласным стане знаходз цца с стэма харчавання сучаснага чалавека. Ён таксама можа з такой жа лёгкасцю бачыць, што ў гал не барацьбы з чалавечым хваробам на працягу мног х стагоддзяў людз звяртал ся да так х сродкаў, як я был памылковым , небяспечным , , акрамя таго, усе гэтыя сродк вельм мала звязаны з асноўным прычынам хвароб. .

Пасля мног х гадоў стараннага вывучэння базавага асаб стага вопыту сёння я не сумнявайцеся, што натуральная с стэма харчавання не тольк пазбаўляе чалавецтва ад ус х в даў хвароб, але забяспечвае кожнаму чалавеку цудоўнае доўгае жыццё, напоўненае м рам, шчасцем камфортам.

Жыццё сучаснага чалавека - гэта жудасны кашмар, як перасследуюць незл чоныя грах , залежнасц заганы. Сапраўды, трэба было б запоўн ць тысячы тамоў, каб цалкам ап саць усе заганы чалавека, перал чыць у дэталях яго памылковыя звычк харчавацца, з дробязям паказаць на заганную разбэшчанасць яго нораваў , нарэшце, пазначыць адну з адз н з розных памылковых сродкаў барацьбы з гэтым злом. Але галоўная задача, якая ста ць перад нам , — каб кожны чалавек дакладна ведаў, як нараджаюцца хваробы як радыкальны спосаб х раз назаўсёды вын шчыць.

У першую чаргу неабходна ведаць, як уладкованы наш арган зм пабудаваны што такое харчаванне.

Як вядома, жыццё на нашай планеце ўпершыню з'яв лася ў выглядзе аднаклетачных арган змаў. Пазней гэтыя асобныя аднаклетачныя целы супрацоўн чал разам, утвараючы розныя групоўк ствараючы мнагаклетачныя арган змы. Першапачатковае супрацоўн цтва некальк х клетак з цягам часу разв ваецца да такой ступен , што нараджае жывую стоту з мног х м льярдаў клетак.

Кожная асобная клетка - сама па сабе складаны арган зм, але так арган змы маюць розныя стады разв цця. Самым прым тыўным аднаклетачным з'яўлял ся амёбы самай элементарнай будовы, як я перасоўвал ся ў вадзе без усялякай мэты. Іх адз най функцыяй было шукаць ежу, есц , ператраўл ваць размнажацца простым працэсам дзялення на дзве частк .

Яны мел свае рудыментарныя органы страванання, як я разв вал ся паступова з цягам часу. На больш позняй стады разв цця гэтыя клетк згрупавал ся разам, каб утварыць шматклетачныя арган змы. Іншым словам , адмаўляючыся ад бязмэтнага жыцця асобнага ндыв дуал зму, яны пераходзяць да жыцця супрацоўн цтва, дзе кожная клетка выконвае пэўную функцыю ў агульнай структуры калектыўнай дзейнасц .

Параўнайце ндыв дуал стычнае жыццё першабытнага чалавека, да яго можна было б нават прав льна пагаварыць з кааператыўным жыццём сучасных вял к х нацый, дзе асобныя групы людзей працуюць разам. Але нават у нашым сучасным разв тым грамадстве можна знайсц бескарысных, дурных, параз тычных злачынных персанажаў, як я нагадваюць нашых лян вых продкаў першабытных дзён. Тым не менш, так я стоты жывуць бок аб бок з людзьм незвычайнага таленту ген я.

Тое ж самае з чалавечым целам, дзе бескарысныя, параз тычныя клетк працягваюць сваё млявае снаванне побач з надзвычай карысным клеткам на самай прасунутай стады разв цця. Цела чалавека мае розныя арган зацы ўстановы, як я называюцца залозам , органам , с стэмам гэтак далей. Гэтыя органы с стэмы выконваюць свае функцы адначасовай працай асобных груп спецыял заваных клетак. Ц кава адзначыць, што гэтыя спецыял заваныя клетк не выконваюць свае спецыф чныя функцы з дапамогай спецыяльных нструментаў

абсталяванне, пабудаванае звонку; Хутчэй кожная з х пераўтворана ўсёй сваёй структурай у вельм складаную фабрыку.

Так м чынам, клетк , як я ўтвараюць нырк , надзелены спецыяльным дрэнажна-ф льтруючым абсталяваннем, з дапамогай якога яны аддзяляюць ад крыв выводзяць з мочой шкодныя для арган зма прымешк яды; клетк залоз бяруць неабходнае сырав ну з м жклеткавай вадкасц (ад якой сырав ны ў прыгатаванай ежы не застаецца следу) , пераўтвараючы ў гармоны, дастаўляюць у арган зм; клетк цягл ц валодаюць асабл вай скарачальнай здольнасцю, якая дазваляе м здзяйсняць рух цела выконваць цяжкую механ чную працу; нарэшце, нервовыя клетк забяспечваюцца ярдам валокнаў, з дапамогай як х каманды мозгу перадаюцца ўс м целе. Так м чынам, кожная з клетак, як я ўтвараюць чалавечае цела, - гэта складаная фабрыка асабл вай структуры, якая адрозн ваецца сва м функцыям ад клетак сва х суседзяў, пачынаючы ад клетак пазногцяў, валасоў, костак, цягл ц залоз

Бясспрэчна, было б вельм ц кава мець поўны веданне будовы клетак прыроды ўс х в даў дзейнасц працэсаў, як я ў х адбываюцца. Але нават кал б нейк м цудам чалавек мог пран кнуць ва ўсе схаваныя таямн цы клетак х разнастайных функцый, для х ап сання трэба было б запоўн ць не проста тысячы, а м льёны тамоў, у той час як кожнаму з нас спатрэб цца туз н жыццяў, каб атрымаць тольк беглы погляд на ўсё, што было нап сана.

Насуперак прэтэнцыёзным сцвярджэнням некаторых фанабэрыстых фанабэрыстаў, чалавек мае вельм мала нфармацы па ўс х гэтых пытаннях. З кожным поспехам у вучобе ён пав нен быў усё больш больш пераконвацца, што веды, як я ён змог набыць, был бясконца малой часткай таго, што ўсё яшчэ было схавана ад яго. Тым не менш, ап'янелы некаторым тэхн чным поспехам , сучасны чалавек уяўляе сябе ў зен це навуковай дасканаласц бесперашкодна ўмешваецца ў волю ў гэты цуд з цудаў - чалавечы арган зм. На самай справе ён настольк на ўна саманадзейны, што з дапамогай самых страшных

выдумкам яшчэ больш страшным ядам ён праводз ць адчайна вар'яцк я ДОСЛЕДЫ, каб выправ ць засмучэнн , як я з'яв л ся ў гэтым арган зме. Бо, сапраўды, ЭКСПЕРЫМЕНТАМІ, ЭКСПЕРЫМЕНТАМІ І ЯШЧЭ БОЛЬШ ЭКСПЕРЫМЕНТАМІ н чога не зроблена. Прычым доследы ён роб ць не тольк на бедных безабаронных жывёлах, але на сва м целе, на сва х люб мых дзецях, на ўс м чалавецтве. ІНШЫХ СРОДКАЎ ДАСЯГНЕННЯ СВАЁЙ МЭТЫ ЁН НЕ БАЧЫЦЬ.

Але мы заўсёды пав нны мець на ўвазе неабвержны факт: чалавек, як не мае належных ведаў аб працы звычайнага гадз нн ка, н кол не пав нен брацца за яго рамонт, баючыся вывесц ўвесь механ зм з ладу простым няправ льным рухам рук . Эксперыменты, як я праводзяцца на чалавечым арган зме сучасным навукоўцам , можна параўнаць з бессэнсоўным дзеянням рабочага, як , папрацаваўшы на фабрыцы некальк дзён, спрабуе разабраць яе абсталяванне сабраць яго зноўку.

У выпадку вострай хваробы лекарам заўсёды з'яўляецца прырода, але лячэнне прып сваецца эфектыўнасц лекаў, у той час як у шматл к х выпадках, кал хвароба заканчваецца смяротным зыходам як прамы вын к прымянення лекаў, смерць заўсёды тлумачыцца натуральным ходам хваробы. Варта падкрэсл ць, што пры хран чных захворваннях наркотык , як прав ла, пагаршаюць стан шкодзяць арган зму.

Тады што раб ць чалавеку, кал яго органы пачынаюць працаваць нерэгулярна? Ц ёсць у свеце хто-небудзь, хто знаёмы з ус м дэталям чалавечага арган зма гэтак жа, як нжынер знаёмы з дэталям ўс х розных кампанентаў сваёй фабрык , да апошняй шрубк ? Канешне не. Як я ўжо казаў вышэй, рамонт любога механ зму можна даверыць тольк таму спецыял сту, як валодае навыкам ўменнем раз'яднаць усе частк дадзенай машыны сабраць х назад. Але накольк далёк чалавек ад дасягнення гэтай мэты ў выпадку з уласным целам!

Што тады пав нен раб ць чалавек у гэтых абстав нах? Ц пав нен ён складц рук зм рыцца з капрызам свайго лёсу, ц

навесц на галаву бедства бесперапынным вынаходн цтвам новых ядаў вар'яцк м эксперыментам з м ? Н тое, н другое. На шчасце, ёсць неадкладны вельм просты метад, з дапамогай якога чалавек можа пазбав цца ад ус х хвароб.

Кал нжынер будуе фабрыку, з дапамогай матэматык у разл ках ён вызначае якасць колькасць усёй сырав ны, неабходнай для гэтай фабрык , а таксама клопат, як трэба выконваць для эксплуатацы абслугоўвання яе машын. Затым ён гарантуе тэрм н службы дадзенай фабрык пры ўмове, што яго нструкцы выконваюцца старанна.

Што такое харчаванне?

Падобна таму, як кожны нжынер роб ць падрабязныя разл к , каб удакладн ць сырав ны, неабходнай для фабрык , якую ён спраектаваў, таму з дапамогай самых дакладных выл чэнняў цудоўная прырода распрацавала неабходную сырав ну для ўс х жывёл, уключаючы людзей.

Кал мы жадаем пабудаваць звычайную фабрыку, перш за ўсё мы ўзводз м адпаведны будынак, потым размяшчаем у ёй усе неабходныя машыны дынама, , нарэшце, каб фабрыка магла пачаць вытворчасць, мы забяспечваем яе неабходным пал вам. сырав ны. Цяпер, пакольк чалавечы арган зм мае надзвычай складаную канструкцыю, яго сырав на мае адпаведна складаную прыроду, якая складаецца з мноства рэчываў.

У гэтым нак рунку прырода правяла каласальную працу. Па-першае, для простай структуры клетак ён падрыхтаваў простыя будаўн чыя матэрыялы, як я адрозн ваюцца ў залежнасц ад тыпу клетак. Так м чынам, клетк валасоў патрабуюць асабл вага тыпу будаўн чых матэрыялаў, клетк пазногцяў - ншага. Тое ж самае з клеткам цягл ц, залоз, нерваў нш. Але клетк такой простай структуры пакуль бескарысныя; цяпер кожны з х пав нен быць забяспечаны адпаведным абсталяваннем, якое адпавядае яго канкрэтнай функцы , для чаго неабходныя яшчэ дадатковыя будаўн чыя матэрыя

неабходна забяспечыць гэтыя клетк энерг яй забяспечыць неабходным сырав най для прадуктыўнай дзейнасц залоз.

Прырода сва м нязменным промыслам сабрала ўсё гэта разам матэрыялаў, колькасць як х дасягае дзесяткаў тысяч. Кожны з гэтых матэрыялаў мае сваю дакладную колькасць. Так м чынам, аднаго в ду рэчыва нам можа спатрэб цца тысяча грамаў, ншага — тольк адз н грам, трэцяга — усяго адна тысячная грама. Гэта дзеючае прав ла на ўс х заводах. Вельм важна, каб гэтыя матэрыялы заўсёды был ў распараджэнн клетак у загадзя вызначаных колькасцях. Асабл ва трэба сачыць за тым, каб н адз н з х не адсутн чаў у агульным зборы.

Кожны чалавек, вучоны просты, багаты бедны, з'яўляецца адз ным уладальн кам свайго ўласнага цела адз ным к раўн ком, адказным за гэты цудоўны свет унутраных галактык.

Ц кава адзначыць, што ўсе жывыя стоты на гэтай Зямл , з ад мураша ц вераб'я да слана, распазнаюць гэтую калекцыю агрэгатаў ў поўнай меры выкарыстоўваюць яе для сва х харчовых патрэб.

Як н парадаксальна, але з самага пачатку цыв л зацы тольк чалавек, як адз нкавае выключэнне ва ўс м шырок м свеце, адмов ўся ад пачуццяў цалкам страц ў з-пад уваг цэласнасць тых самых матэрыялаў, як я неабходныя для яго ўласнага дабрабыту. Вось чаму ён дзень ноч працуе ў сва х лабараторыях даследчых майстэрнях, праводз ць разнастайныя выпрабаванн эксперыменты, адкрывае падобныя матэрыялы адз н за адным, хутка вырабляе х на сва х фабрыках, прыдумляе м дз ўныя назвы, напаўняе х у скрынк бутэльк . , разнос ць х па ўс м свеце, каб людз глытал х не заставал ся галодным . I ўсё гэта яны называюць навукай.

Не разумеючы, што яны робяць, навукоўцы ўвайшл ў арэна насуперак прыродзе. Аслепленыя залежнасцям , гэтыя людз не могуць убачыць, што праз м льёны м льёны гадоў па самых дакладных разл ках наша мац -Зямля сва м Пров дам аб'яднала, сканцэнтравала ў расл ны напоўн ла ўсё

свет з тым вельм пажыўным кампанентам , як я яны тольк пачал распазнаваць, адз н за адным.

Усе жывыя арган змы ў свеце адбыл ся ад адны тыя ж продк , але з цягам часу яны прынял розныя напрамк эвалюцы . Анатам чныя ф з ялаг чныя адрозненн пам ж чалавекам нішым жывёлам прынцыпова вельм малыя.

Як чалавек, гэтыя жывёлы таксама маюць сэрца, лёгк я, печань, нырк , кроў, косц , мозг гэтак далей. Іх органы патрабуюць так х жа пажыўных рэчываў, як органы чалавека. Найвял кшай памылкай б ёлага-даследчыка было тое, што ён змарнаваў занадта шмат часу с л на даследаванне зус м другасных, дробязных супярэчл вых праблем, як м ён засмечваў свой мозг заблытваў розум, замест таго, каб абап рацца на так я агульныя факты дадзеныя. як знаходзяцца ў яго распараджэнн грунтуючы свае веды на вын ках, атрыманых па сутнасц фундаментальных эксперыментаў.

Варта звярнуць увагу на тое, што кал жывёла зрывае ў лесе з дрэва «м зэрны» л сток, то за кошт спажывання гэтага «простага» л ста яна задавальняе ўсе патрэбы свайго арган зма. У гэтым адз ным л сце прырода сканцэнтравала ўсе рэчывы, неабходныя для пабудовы новых клетак у целе гэтай жывёлы; каб дыферэнцаваць гэтыя клетк , с лкаваць х даць м энерг ю , нарэшце, забяспечыць неабходным сырав най для залоз.

Карацей кажучы, гэты л ст змяшчае цалкам збалансаваную сырав ну для жывёльны арган зм; Гэтае л сце з'яўляецца прав льнай КАРМАЙ для жывёлы.

Усе разнав днасц сырой гародн ны ў асноўным складаюцца з Тыя ж складн к

Кал вышэйпаказанае жывёла, не знаходзячы н чога для ежы, акрамя гэтага л ста, будзе вымушаны харчавацца гэтым адным в дам ежы на працягу некальк х месяцаў ц гадоў, яго арган зм не будзе адчуваць недахопу ў в там нах або ншых пажыўных кампанентах. Няма розн цы, кал

замест л ста дрэва ў яго распараджэнн ёсць нышыя расл ны.
Важным з'яўляецца тое, што ежа, якую ён спажывае, НАТУРАЛЬНАЯ I ЦЕЛАЯ.

Кал яны кладуць мерку корму перад канём або аслом, яны н кол не турбуюцца думкай, што колькасць бялку або в там наў можа быць недастатковай для жывёлы, хоць мы добра ведаем, што жывёлы таксама, як людз , маюць патрэбу усе в ды в там наў, м нералаў ншых пажыўных кампанентаў.

Кожны можа ясна бачыць, што выбар прадуктаў харчавання ў распараджэнн тысяч розных в даў жывёл настольк абмежаваны, што яны н кол не маюць магчымасц выбраць тое, што яны аддаюць перавагу есц .
Яны вымушаныя харчавацца нешматл к м гатункам звычайных прадуктаў харчавання, як я ёсць у х непасрэднай бл зкасц .
Тым не менш, сярод х мы не можам знайсц н воднага выпадку ав там нозу або якой-небудзь ншай харчовай недастатковасц .

Кал ўзяць у ежу прадукты, як я ўжываюць гэтыя жывёлы лабараторы б ёлагаў, у кожнай з х яны знойдуць некальк рэчываў рознай якасц колькасц . Затым яны скажуць вам, што ў той ц ншай расл не стольк бялку, стольк тлушчу стольк таго ц ншага в там на.
Так м чынам, у кожнай расл не яны перал чаць каля 10-15 кампанентаў, як я м удалося знайсц , старанна вызначаць х колькасць адз н за адным.
Нават у самых багатых садав не колькасць кампанентаў, як я м удалося выяв ць, было строга абмежавана. У рэча снасц гэта не даказвае, што кожны з гэтых харчовых прадуктаў складаецца тольк з дзясятка ц каля таго кампанентаў, знойдзеных м ; хутчэй, гэта сведчыць аб тым, што х тэхн чных навыкаў рэсурсаў зус м недастаткова для поўнага анал зу якасна-колькаснага вызначэння ўс х тых кампанентаў, як я сабрал ся разам у прыроднай лабараторы , каб нарадз ць дадзенае расл ннае цела.

Гэта азначае, што ў канкрэтным харчовым прадукце яны змагл выяв ць тольк тыя некальк в даў кампанентаў; астатн я застал ся схаваным ад х.

Асноўнай прычынай гэтага з'яўляецца той факт, што рэчывы выяв л б ёлаг не з'яўляюцца асноўным кампанентам гэтых гародн ны, але гэта злучэнн , як я з'яўляюцца ў розных формах у розных гародн не. Паступаючы ў арган зм жывёлы, гэтыя злучэнн расшчапляюцца зноў с нтэзуюцца, пры гэтым утвараюцца новыя злучэнн , як я адпавядаюць патрэбам арган зма.

УСЕ ГАРОДНІНЫ, ЯКІЯ ЯДЗЯЦЦА ЖЫВЁЛАМІ СКЛАДАЮЦЦА З АДНЫХ АСНОЎНЫХ САСТАЎНІКАЎ

У асноўным усе гародн на складаюцца з трох асноўных класаў рэчываў. Адз н з х - гэта ўс м нам знаёмая вада. Мы ведаем, што не можам жыць без вады, можам памятаць, што самай чыстай бяспечнай крын цай вады з вядомых нам з'яўляецца садав на гародн на. Далей дуць грубыя корму. Гэта рэчыва, якое складае каркас расл нных целаў, надаючы м форму цвёрдасць. Грубы корм не расшчапляецца не засвойваецца ў органах жывёл; ён выводз цца з арган зма ў выглядзе фекал яў. Аднак гэта важная складн к рацыёну жывёл. Кал б не было грубага корму, а ежа, якую ўжывала жывёла, была цалкам раздробненая засвоена, к шачн ку не было б чаго вык дваць, з часам ён бы зморшчваўся высыхаў. Аднак, як н дз ўна, мног я людз настольк недальнабачныя, што, л чачы грубую ежу «непераварванай», наўмысна выдаляюць яе са сва х прадуктаў, у вын ку чаго практычна ўсё чалавецтва пакутуе ад завал. Іншым словам , галоўная прычына завал - гэта адсутнасць у рацыёне грубай ежы. Але, вяртаючыся да тэмы, якая абмяркоўваецца, апошн м з трох класаў рэчываў у садав не гародн не з'яўляюцца сам пажыўныя рэчывы, як я цалкам пераварваюцца засвойваюцца арган змам.

Істотныя адрозненн пам ж розным гародн най узн каюць з-за варыяцый у адносных колькасцях гэтых трох класаў рэчываў. Так м чынам, асноўнае адрозненне пам ж звычайнай травой садав най заключаецца ў тым, што ў першых пераважаюць грубыя корму, тады як садав на складаюцца тольк з умеранай колькасц грубых кармоў, з вял кай колькасцю канцэнтраваных пажыўных рэчываў дастатковай колькасцю вады. З-за асабл вай структуры ст

сва м стрававальным органам здольнасцю жаваць, чатырохног я здольныя здрабняць здрабняць траву, здабываць пажыўныя рэчывы, рэдка рассыпаныя ў ёй, вык дваць астатн я са свайго цела. Так некаторым жывёлам удаецца здабываць корм з сухога сена або саломы; вярблюд здольны падтрымл ваць жыццё на чартапалохах пустын , а асёл - на самых суровых травах.

Адсюль можна зраб ць важную выснову, што ўсе гародн на ўтрымл ваюць неабходныя пажыўныя рэчывы для жыццядзейнасц жывёльнага арган зма, тольк ў адных гародн не яны з'яўляюцца ў рассеяным выглядзе, у ншых яны моцна канцэнтраваныя. Сярод натуральных харчовых прадуктаў найбольш пажыўным з'яўляюцца грэцк я арэх , м ндаль, збожжа, бабовыя, бульба, морква, бананы, в наград ўсе ншыя садав на, пасля як х дуць ншыя карэнн , травы зелян на; ншым словам , тыя самыя прадукты харчавання, як я чалавек выхап ў з рота ншых жывёл прысво ў сабе. Тым не менш, кожны раз, кал пытанне аб сыраядзенн паўстае на абмеркаванне, той жа чалавек бессаромна адказвае: «Як я магу харчавацца без варанай ежы?» Больш ганебнага выказвання не знайсц ў свеце, але, на жаль, залежнасць ад паядання трупаў настольк асляп ла чалавецтва, што гэта, па сутнасц , звычайная рэакцыя большасц людзей. Тыя, каму не хапае неабходнага вопыту, не ў стане зразумець, накольк багатыя пажыўныя гэтыя рэчывы накольк малая х колькасць патрэбна для задавальнення нашых штодзённых патрэб. У ма м выпадку мне спатрэб л ся гады, каб прыйсц да сц ны. Але пра гэта я раскажу пазней.

Тыя пажыўныя рэчывы, як я знаходзяцца ў канцэнтраваным стане ў пладах дрэва, таксама знойдзены рэдка рассеяным ў яго л сц , кары гал нах. Такая г ганцкая жывёла, як жыраф, с лкуецца л сцем дрэў. Кал маленькая нырка дрэва прышчапляецца да ншага дрэва, яна пускае гал ны ў канчатковым вын ку дае адпаведны плод. Гэта яскравае сведчанне таго, што нырка змяшчае ўсе элементарныя кампаненты, неабходныя для фарм равання дадзенага плёну.

Цяпер, што гэта за элементарныя складн к ? Гэта атамы, як я можна разглядаць як найменшую х м чна непадзельную часц цу

элемента, як можа ўдзельн чаць у х м чных зменах, малекул, як я з'яўляюцца найдрабнейшым часц цам элемента або злучэння, як я звычайна могуць снаваць асобна. Усе ядомыя расл ны складаюцца амаль з аднолькавых элементаў, у розных прапорцыях размяшчэнн як х утвараюцца розныя злучэнн , як я адрозн ваюцца адз н ад аднаго формай, колерам густам. Акрамя таго, гваздз к авечка абсалютна аднолькавыя. Пры ўвядзенн ў страўн к авечк гваздз к змяняе сваю малекулярную структуру станов цца авечкай. Падобная адпаведнасць ёсць пам ж плёнам чалавекам.

Увесь расл нны жывёльны свет - не што ншае, як вечны ўзаемаабмен кругазварот атамаў. Менав та тут вял кае дз ва прырода сцвярджаюць сябе. К даем у зямлю дробнае зерне памерам не больш за галоўку шп льк . Праз некальк часу ён павольна прарастае, затым пускае гал нк л сце, а праз некаторы час дае плён. Пазней ён ператвараецца ў карову, каня або чалавека, як некаторы час бадзяецца па свеце, а потым вяртае свае атамы на Зямлю. Там, пад ажыўляючым уздзеяннем сонечнага святла, тыя самыя атамы адраджаюцца зноўку, у х удыхаецца новае жыццё, яны зноў ператвараюцца ў тыя ж расл ны жывёл, каб працягваць бясконцыя цыклы стварэння зноў зноў.

Але для таго, каб яно магло нарадз ць жывы арган зм, расл ннае цела пав нна быць поўным ЖЫВЫМ. Акрамя таго, зус м не дастаткова, каб ежа была проста жывой; дэальнае расл ннае харчаванне пав нна быць АКТЫЎНЫМ, а НЕ СПЯЦЬ.

Шматгадовы вопыт паказвае, што клеткай птушак не задавальняюць сух я насенне ў адз ночку. Са сва м сух м насеннем яны таксама патрабуюць свежага корму. Канкрэтны гатунак гэтых насення або свежай ежы не вельм важны. Ідэальнае харчаванне можна атрымаць, выбраўшы пэўны гатунак насення або збожжа дапоўн ўшы яго любым в дам свежых садав ны або гародн ны.

Гэты факт падводз ць нас да важнай высновы, што самая дасканалая ежа перастае быць дасканалай пасля таго, як трох падсохне. Затым

як мы можам л чыць харчаваннем тыя рэчывы, як я выходзяць з печаў, кухняў ск в ц равучых машын?

Тым не менш, жывёлы не церпяць сур'ёзнай шкоды, кал на працягу некальк х з мовых месяцаў яны пазбаўленыя свежых прадуктаў.
Бо яны папаўняюць недахоп вясной летам, кал ўся прырода ажывае. Прырода прывучыла х да такога ладу жыцця. Высушанае насенне, збожжавыя бабовыя, сапраўды, з'яўляюцца жывым прадуктам харчавання, але яны знаходзяцца ў нертным спячым стане. На шчасце, х можна лёгка абудз ць, актываваць ператварыць у дэальныя пажыўныя рэчывы, замачыўшы ў вадзе патрымаўшы на прахалодным паветры на працягу аднаго-двух дзён. Так м чынам, ужываючы тольк прарослыя (актываваныя) збожжа, чалавек мае магчымасць забяспечыць паўнавартаснае харчаванне ва ўсе поры года ў любым кутку Зямл .
Затым ён можа выкарыстоўваць астатн я тысячы свежых апетытных прадуктаў, каб унесц разнастайнасць у свой рацыён зраб ць жыццё яшчэ больш прыемным.

Жыццё - гэта арган зацыя энерг матэры . Кал мы хочам пабудаваць машыну, мы зб раем усе неабходныя дэтал ў адпаведнасц з чарцяжом, як тольк апошняя дэталь будзе завершана, машына пачынае працаваць. Той фактар, як прыводз ць у рух чалавечую фабрыку, называецца душой, якая, злучаючыся з ус м ншым часц цам , завяршае структуру арган зма прыводз ць яго ў рух.

Ўласц васц асобных бялкоў, в там наў
М нералы ўсе асобныя пажыўныя кампаненты
Больш не пав нна быць асновай для абмеркавання

У м нулым раздзеле мы ўбачыл , з чаго складаюцца ўсе ядомыя расл нныя целы адны тыя ж элементы, што адрозненн ў х х м чных ф з чных уласц васцях абумоўлены адрозненням ў х складзе малекулярнай структуры.
На жаль, б ёлаг пра гнаравал гэты неабвержны факт заснавал ўсю сваю навуку на розных комплексных злучэннях, як я яны знайшл ў харчовых прадуктах.
Ап'янелыя адкрыццям , зробленым ў х лабараторыях, яны заплюшчыл вочы на тую цудоўную лабараторыю прыроды, у якую мы дастаўляем насенне, такое маленькае, што

наўрад ц бачныя няўзброеным вокам ў адказ праз некальк тыдняў яны прадстаўляюцца з самым дасканалым прадуктам харчавання, як задавальняе ўсе патрэбы нашага арган зма ва ўс х аднос нах. Але яны альбо вык дваюць гэтую шчодрую шчодрасць прыроды, альбо спальваюць зн шчаюць яе, пасля чаго рыхтуюць у сва х жаласных лабараторыях пэўныя мёртвыя субстанцы , як я маюць нейкае аддаленае падабенства да яе. Гэтыя выдумк яны цяпер ушаноўваюць розным назвам нумарам выкарыстоўваюць х, каб пашкодз ць, у першую чаргу, свае ўласныя органы органы сва х няв нных дзяцей.

Так м чынам, знайшоўшы ў в наградзе некальк розных рэчываў, кажуць яны што ў в наградзе так я-сяк я складн к , як кал б н чога ншага не было. Яны робяць тое ж самае ў выпадку з ус м натуральным ненатуральным харчовым прадуктам , той прадукт, у як м м удаецца знайсц любы з гэтых кампанентаў, рэкамендуецца нам у якасц крын цы дадзенага пажыўнага рэчыва. У вын ку такой недальнабачнасц самыя шкодныя прадукты ўяўляюць сабой цалкам збалансаваныя, наадварот.

Проста вазьм це аловак складз це сп с рэчываў, як я б ёлаг выяв л ў прадуктах каровы: ялав чыне, печан , мозгу, сэрцы, малацэ, мёдзе сыры. Цяпер паглядз м, ц могуць яны выяв ць усе гэтыя рэчывы ў канюшыне, саломе ц звычайных горных травах у дэнтычнай форме. Канешне не. Тым не менш, н хто не можа адмаўляць той факт, што сырав най, якая дзе на выраб цела каровы, з'яўляюцца тыя самыя расл ны; гэта значыць, уся карова складаецца цалкам з тых траў. Кал мы разглядаем жывёльны корм як цалкам дастатковую ежу для пажадл вых жывёл, то гэта адбываецца таму, што ўся туша здабычы са скурай, косткам , крывёй мясам , больш за тое, з ус м жывым клеткам ў цэласц , мае роўную пажыўную каштоўнасць да травы. Але якую каштоўнасць маюць асобна малако, масла ц мяса? Кожная з х мае бясконца малую долю ад каштоўнасц звычайнай травы то ў сырам выглядзе. Тое, што застаецца з пажыўных кампанентаў гэтых рэчываў пасля варэння, не мае патрэбы ў дапаўненн . Дык хай жа ўсвядом ць сапраўдную пажыўнасць малака ц мяса, спакон вякоў праслаўленую прастадушным людзьм !

Так м чынам, ц можам мы судз ць аб сапраўднай вартасц ўс х тых рэкламных аб'яў, як я ўпрыгожваюць бляшанк бляшанк незл чоных гатункаў сухога абясцэненага малака.

Справядл васць патрабуе, каб з гэтага часу распаўсюдн каў такой рэкламы прыцягвал строга карал , бо адказнасць за г бель м льёнаў дзяцей ляжыць непасрэдна на х плячах.

Прызнаюся, чалавек вечна мкнецца пазнаваць новае, пран каць у таямн цы прыроды, пашыраць кругагляд сва х ведаў. Асабл ва важна, каб кожны ўладальн к фабрык азнаём ўся з сакрэтам сырав ны, неабходнай для яго фабрык .

Няхай навукоўцы-даследчык абмяжоўваюць свае даследаванн ў чатырох сценах сва х лабараторый да таго дня, кал м удасца вырасц ць расл ну з насення, якое цалкам складаецца з с нтэтычных кампанентаў, выраблены у х майстэрнях. Тады х мудрасць будзе роўная мудрасц прыроды. Але наш свет ужо поўны так х насення, з дапамогай як х мы атрымл ваем самае паўнавартаснае харчаванне, якое задавальняе ўсе неабходныя патрэбы нашага арган зма. Гэта харчаванне не мае н найменшага дэфек У м не хапае н якага рэчыва; н якае рэчыва не л шняе; кожны складн к мае сваю якасць, сваю колькасць сваю функцыю, вызначаную самым дакладным разл кам .

Яны загадваюць нам спажываць вавёрк , бо вавёрк карысныя для здароўя. Але кольк мы пав нны спажываць? Ц снуе агульнаўзгодненая л чба нашых штодзённых патрэб? Цэгла неабходна для пабудовы будынка, але, вядома, мы не можам складаць цэглу без разбору або класц яе адну на адну без раствора.

На арэну выйшл новыя тэхн к . Яны выцесн л вопытны нжынер шэрагу складаных заводаў, цяпер яны жадаюць падтрымл ваць эксплуатаваць гэтыя заводы сам . Усюды ляжаць бязладна навaленыя аскепк сырав ны. Кожны з х нязмушана бярэ ўсё, што трап цца пад руку, здае на завод. Адз н прынос ць камян , друг жалеза; трэц нос ць гл ну, чацвёрты - ваду. Усё гэта яны зб раюць разам без цвёрдага плана або плана, а потым дуць зб раюць усё больш больш. Шматл к я арган чныя неарган чныя рэчывы бесперапынна ўтвараюць сваё

знешн выгляд. Адз н корм ць тэхн ку жменяй пэўнага рэчыва, сцвярджаючы, што яно карыснае; ншы напаўняе яго вядром другога рэчыва, сцвярджаючы, што яно яшчэ больш карыснае. Так м чынам, кожны душыць фабрыку тым, чым ён сабе ўяўляе кампаненты належнай сырав ны. Эксперыменты праводзяцца, бясконцыя эксперыменты. З аднаго боку, шэраг дурных людзей падпал л гэтую сырав ну; з другога боку, кожны спяшаецца-спяшаецца, каб з тлеючага попелу падняць рэштк , як я тольк можна, падаць у сопла фабрык .

Натуральна, фабрыка пачынае працаваць нерэгулярна. Тым больш чым нерэгулярна працуе завод, тым больш прымнажаюць намаганн гэтыя пачаткоўцы спецыял сты. Яны бегаюць туды-сюды ў пошуках новых сродкаў новых матэрыялаў. У гэтай м тусн яны топчуць, зн шчаюць або спальваюць найбольш стотныя х м чныя складн к сырав ны, як я часам занадта малыя, каб х заўважыць. Кал яны бачаць, што х намаганн бескарысныя стан фабрык паступова пагаршаецца, яны дуць яшчэ далей у пустыню знаходзяць цалкам новыя рэчывы, як я не маюць н якага дачынення да сырав ны фабрык , паспрабуйце з х дапамогай рэгуляваць працу свайго завода. Адна з гэтых новых субстанцый на некаторы час спыняе в ск фабрык , другая глушыць яго пран зл вы п ск, трэцяя запавольвае абароты некаторых механ змаў, а чацвёртая, наадварот, яшчэ больш паскарае х. Гэтыя змены здаюцца м добрым знакам ; яны скачуць ад радасц пляскаюць у ладк , як малыя дзец , а потым пачынаюць шукаць «больш моцныя эфектыўныя» рэчывы. Часам некаторыя ўчастк фабрык зус м спыняюць працу або працуюць настольк нерэгулярна, што пагражаюць бяспецы суседзяў. Менав та тады мужчыны праяўляюць свой найбольшы спрыт. Яны ўмела здымаюць вык дваюць гэтыя «бескарысныя» дэтал .

Нядз ўна, што ўсе гэтыя намаганн заканчваюцца поўным правалам, заводы адз н за адным занадта хутка вык дваюцца з працы. Але х трыя нжынеры не губляюць надзе .

Яны настойваюць на сва х адчайных эксперыментах, адмаўляючыся ўспомн ць сапраўднага нжынера гэтых заводаў, х прыроду, якую яны адмаўлял .

Пастаяннае параўнанне чалавечага цела з фабрыкай не роб цца ў пераносным сэнсе. Бо чалавечы арган зм сапраўды з'яўляецца фабрыкай, як ўсе ншыя фабрык , з той розн цай, што яна значна больш складаная, чым звычайная фабрыка, яе кампаненты настольк малыя, што большасць з х нябачныя незразумелыя чалавеку.

Як нжынеры вышэй, нашы б ёлаг праводзяць эксперыменты на людзей самым жудасным прыладам , як я ёсць у наяўнасц , самым н зк м прадуктам харчавання, розным с нтэтычным прэпаратам ўс м смяротным ядам , вядомым чалавецтву. Яны публ куюць бясконцыя сп сы з бясконцым назвам рэчываў ўводзяць людзей у зман сва м рэкамендацыям , як я ўводзяць у зман. Кожны прапануе тое, што яму хочацца, кожны кажа тое, што яму прыйдзе ў галаву, дзейн чаючы наўздагад, паводле прав ла вял кага Яны напаўняюць тысячы тамоў зал ваюць м свет, яны грымяць па радыё, друкуюць аб'явы ў газетах.
Але ўсё, што яны робяць, - хлусня, усё, што яны кажуць, - супярэчл вае.
Самае шкоднае рэчыва яны прадстаўляюць як надзвычай карыснае, але забараняюць ужываць стотнае. У гэтай сумятн блытан не сам аўтары блукаюць у лаб рынце сумненняў нерашучасц , а х аўдыторыя ста ць у здз ўленн збянтэжанасц .
Тым часам, на жаль, тыя, хто побач з нам , м льёнам сыходзяць з гэтага жыцця, зал шне раней за свой час.

Я закл каю ўс х высакародных людзей ва ўс м свеце выйсц х млявай абыякавасц хоць бы дзеля здароўя свайго родных. Няхай яны ўзяцца за мяне за рук , каб мы з дапамогай нашай адз най с лы адкрыл вочы чалавецтву, выправ л цяперашн я памылковыя звычк харчавання паклал канец тым жахл вым расправам.

Няхай кожны з нас адкрые вочы ўважл ва паназ рае за шакавальным скандалам , як я ганьбяць сучасную цыв л зацыю. З-за няправ льнага стаўлення нашых навукоўцаў у поле ўварвал ся спекулянты спекулянты.
Найбольш шкодныя груба падробленыя прадукты свабодна рэкламуюцца як багатыя крын цы в там наў

адкрыта прадаецца насельн цтву. Яны ўключаюць у сябе печыва, цукерк , безалкагольныя напо , так я як кока-кола л манад, гн лае мяса, сухое малако тысячы ншых разнастайных прадуктаў, як я был цалкам пазбаўлены х найбольш важных пажыўных кампанентаў асабл ва сх льныя выкл каць хваробы заб ць людзей. Самыя ц кавыя субстанцы зб раюцца адтуль там, змешваюцца, напаўняюцца ў бляшанк кардонныя скрынк , марк руюць доўг м , здавалася б, навуковым ласкавым назвам прадаюцца даверл вай публ цы ў якасц «дыетычных» прэпаратаў па надзвыча Сучасная медыцына дайшла да такой ступен камерцыял зацы , што прыватныя лабараторы плацяць урачам кам с ю ў памеры 50 працэнтаў ад аплаты, якую робяць пацыенты, нак раваныя да х. Трэба было б запоўн ць сотн тамоў, кал б мы хацел прадстав ць падрабязную карц ну ўсёй карупцы ў сучасным свеце. У цяперашн час я не знаходжуся ў вольным часе для выканання гэтай задачы.

М ж тым б ёлаг падчас сва х даследаванняў знаходзяць пэўны в там н. Крыху пазней яны выяўляюць, што гэта не простае злучэнне, а складаны комплекс з дзясятка рэчываў, для кожнага з як х яны падб раюць назву. Паступова яны заўважаюць, што пэўны в там н не праяўляе сваю с лу пры адсутнасц ншых, або заўважаюць, што пры ўвядзенн ў арган зм адна субстанцыя ператвараецца ў ншую гэтак далей.

Дзеянне штучных в там наў на арган зм чалавека в давочна супярэчл ва. Мужчыны кладуць цэглу дома шэраг за радам без раствора, а затым, каб выправ ць гэтую памылку, яны рыхтуюць вял зную бочку горшага раствора выл ваюць яго на ўвесь будынак адразу. Наляпляючыся на знешнюю паверхню цэглы, гэты раствор на некаторы час абараняе будынак ад ветру дажджу, але ён не пран кае ў швы пам ж цэглай , вядома, н кол не даходз ць да ўнутраных слаёў канструкцы . Часам выкарыстоўваецца празмерная колькасць гэтага лжывага раствора; то любы будынак, падмурак якога некальк х стк , проста разбураецца. Менав та гэта часам здараецца падчас н'екцы в там наў, кал пацыент пам рае адразу пасля н'екцы . Як можна прадстав ць у якасц пажыўнага рэчыва рэчыва, найменшая колькасць якога заб вае чалавека ўнутры

пяць хв л н яго траплення ў арган зм чалавека? Кал людз апамятаюцца адмовяцца ад так х глупстваў? Нягледзячы на мноства няўдач, расчараванняў няшчасцяў, людз настойваюць на сва м памылковым згубным шляху, не адмаўляючыся адступ ць н на крок.

Новыя кн г пастаянна з'яўляюцца; свежыя сп сы рэкамендацы пастаянна дадаюцца да старых, бясконцы паток ядаў няўх льна цячэ з фабрык у органы людзей. Так, тысячы тамоў нап саны па харчаванню сумежным тэмам, усе з розным поглядам пунктам гледжання, розным дэталям падрабязнасцям , розным сп сам табл цам .

Давайце на мгненне выкажам здагадку, што кн г , нап саныя на ндыв дуальных в там ны ншыя пажыўныя рэчывы, рэкамендацы па харчаванню сп с канкрэтных дыет - усё гэта дакладна. Тады мы можам задацца пытаннем, ц сапраўды гэта практычная с стэма чалавечага харчавання ц не адчуваюць тыя, хто хоча жыць у гэтым свеце, сумную неабходнасць вывучыць усе гэтыя кн г на памяць. Што ж будзе з м льёнам тых, хто жыве ў гарах дал нах, у далёк х вёсках вёсках не мае магчымасц азнаём цца з так м сп сам дыетычных табл ц? Яны пав нны памерц з голаду?

Не, добрыя сябры, прачн цеся са сваёй абыякавасц , бо не так лад жыцця наканаваны чалавеку. Такое жыццё насамрэч не жыццё; гэта кашмар. Мы пав нны дамагчыся поўнага неадкладнага пералому ў нашым стаўленн да праблем харчавання.
Неабходна спын ць публ кацы аб асобных кампанентах харчавання дыетах неадкладна спын ць усе рэцэпты штучных в там наў атрутных прэпаратаў.

Ёсць тольк адз н спосаб пазбав ць чалавецтва ад гэтага кашмару раз назаўжды, гэта радыкальныя змены ў нашым ладзе жыцця ў нашых звычках харчавання. Гэтыя звычк неабходна змян ць так м чынам, каб прав льная с стэма харчавання спалучалася гарман завала з жыццём чалавека. Тады выбар пам ж асобным харчовым кампанентам больш не будзе служыць н якай карысц , людз больш не будуць думаць пра пэўныя дыеты. Тольк так я цалкам збалансаваныя

прадукты харчавання пав нны захоўвацца дома, так як маюць аднолькавую пажыўную каштоўнасць; ншым словам , кожная асобная ежа, якую ўжывае чалавек, сама па сабе пав нна быць паўнавартасным харчаваннем.

Чытачы не пав нны думаць, што к раваць ус м чалавецтвам вельм цяжка па гэтым цудоўным шляху. Так здаецца тольк на паверхн . Сам прайшоўшы праз усе яго этапы, я ведаю, што гэта далёка не цяжкая, але надзвычай лёгкая задача, якой я гатовы прысвяц ць увесь свой час энерг ю.

Мы пав нны стварыць так я ўмовы, як я дазволяць багатым бедным, вял к м малым, вучоным простым весц здаровы лад жыцця без пастаяннага абавязку раб ць абавязковы выбар пам ж прадуктам харчавання, як я яны спажываюць. Тады выбар ежы будзе вызначацца нашым пачуццём густу, патрабаванн пажаданн якога будуць нашым беспамылковым арыенц рам у выбары натуральных прадуктаў.

У рэшце рэшт, мы можам задацца пытаннем, чаго чаго шукаюць б ёлаг х канчатковая мэта. Магчыма, яны сам ня маюць дакладнага ўяўленьня сваёй канчатковай мэты, але я м скажу. Яны спрабуюць высветл ць, як я рэчывы патрэбныя нашаму арган зму, каб весц здаровы лад жыцця. Яны хочуць высветл ць прав льную функцыю кожнага в там на кожнага м нерала ў нашым арган зме. Яны выяўляюць, што адз н в там н стымулюе наш рост, друг абараняе ад нфекцый, трэц ўмацоўвае зубы г.д. Але замест таго, каб падвяргаць сябе ўс м гэтым непрыемнасцям, ц не было б лепш, кал б яны хоць раз наведал ся ў джунгл Афрык спытал там у сланоў, як я таблетк кальцыя яны прымаюць, каб вырасц ць моцную сланову косць, ц як я гатунк бялкоў яны спажывал , каб назапас ць сваю вел зарную масу?

Выкажам здагадку, што пасля бесперапыннай працы на працягу тысячагоддзяў яны нарэшце дасягнул жаданай мэты. Затым яны змогуць распазнаць усе кампаненты пшан чнага зерня ц ншага расл ннага цела зразумець усе дэтал х адпаведных функцый у нашым арган зме. Але тое, чаго яны так шчыра шукаюць, ужо ў руках ў вял кай колькасц . Так м чынам яны дасягнул свайго вяршын

мэта, тая самая мэта, якой яны наўрад ці магл спадзявацца дасягнуць у сва х лабараторыях праз м рыяды гадоў. Чаго яны тады яшчэ шукаюць?

Але чытач не пав нен думаць, што б ёлаг - зус м бязглуздыя людз . У х ёсць прычыны дзейн чаць так, як яны паступаюць, з х уласнага пункту гледжання гэта давол важк я пераканаўчыя прычыны. Бо навукоўцы — гэта «цыв л заваныя культурныя» людз ; яны не першабытныя людз , як я жывуць у цёмных лясах не жывуць у загонах стайнях. Тады як яны могуць адмов цца ад свайго белага хлеба, сва х смачных п рагоў смачных п рожных наб ць рот сырой пшан цай, як першабытныя дз куны? Вядома, праўда, што пры ператварэнн суцэльнай чыстай пшан цы ў белы хлеб або выпечку, за выключэннем мёртвага крухмалу цукру, усе яе дзесятк тысяч пажыўных кампанентаў зн шчаюцца, але гэта, здаецца, х не турбуе. Яны н кол не дазваляюць нам забываць, што безжыццёвы крухмал цукар таксама маюць свае «пераваг ». Яны забяспечваюць калоры , неабходныя для забеспячэння цяпла нашага цела, у той час як патрэбы нашых органаў, залоз нерваў задавальняюцца так м цудоўным "навуковым " рэсурсам , як штучныя в там ны, м неральныя прэпараты, лжывыя гармоны , перш за ўсё, мноства ядаў, як я пераўзыходзяць адз н ншы па с ле патэнцы .

Нарэшце, што тады будзе з прамысловасцю, бальн цам , лекарам , медсёстрам , аптэкам , х рург чным нструментам ншым падобным прыборам ? Як х тольк выс лкаў не было прыкладзена для х здабычы як х тольк прац не было выдаткавана на х пабудову! Як яны магл адмов цца ад ус х гэтых «дасягненняў» дзеля гэтай н кчэмнай пшан цы? Так крок нельга нават падумаць, а тым больш зраб ць. Гэта вельм мала, кал тысячы, не, м льёны людзей пам раюць ад сардэчных прыступаў, раку ншых хвароб. Рана ц позна людз ўсё роўна пав нны памерц , дык ц не лепш м памерц крыху раней вызвал цца ад туг пакут гэтага свету? Якая карысць жыць да 200 гадоў у свеце, як так перанаселены? Не здз ўляйцеся, даведаўшыся, што ёсць людз з так м настроем. Сапраўды, можна сцвярджаць, што большасць чалавецтва, аслепленае залежнасцю ад паядання трупаў, думае сёння так м чынам. Але я ўрачыста заяўляю ўсяму свету, што ЎСЕ ЛЮДЗЕ ПАВІННЫ

Тым не менш, я не адмаўляю, што ўвесь час к руючым матывам б ёлагаў было жаданне служыць чалавецтву. Але кал яны ўбачаць правал сва х намаганняў, яны пав нны змян ць сваю небяспечную працэдуру, не марудзячы н на хв л ну, неадкладна спын ць публ кацыю ўс х кн г, прысвечаных гэтым тэмам; накш яны абавязкова заслужаць праклён наступных пакаленняў. Сабраўшы разам усе супярэчл выя факты л чбы, як я можна знайсц ў кн гах па харчаванню, я старанна адсеяў ўзважыў наяўныя доказы зраб ў асноўны вывад, што з гэтага часу ўсё чалавецтва пав нна думаць аднолькава, што тычыцца харчавання. карм ць аднолькава.

У гэтай выснове не пав нна быць н скептыцызму, н дыс дэнцтва.

Так м чынам, парольк апубл каваныя дагэтуль кн г , прысвечаныя асобным харчовым складн кам розным спецыф чным дыетам, выканал сваю задачу, усе яны пав нны быць выключаны з абарачэння, каб розумы грамадскасц больш не был заблытаныя х неабгрунтаваным супярэчл вым тэорыям . . Іншым словам , усе тыя кн г , як я датычацца функцый «карыснасц » бялкоў, вугляводаў, тлушчаў, в там наў м нералаў, пав нны быць забароненыя. Так м жа чынам пав нны быць ўсе тыя небяспечныя публ кацы , у як х робяцца спробы даказаць, што каштоўнасць пэўных прадуктаў харчавання заключаецца ў тым, што яны ўтрымл ваюць пэўн Нават тыя кн г , у як х х аўтары спрабуюць пацвердз ць перавагу некаторых в даў садав ны ў параўнанн з ншым , трэба л чыць л шн м . Макс мум будучыя даследаванн могуць быць нак раваны на правядзенне агульных эксперыментаў з мэтай атрымання неабходных дадзеных для вызначэння ступен разв цця пераваг аднаго класа харчовых прадуктаў у параўнанн з ншым класам . Напрыклад, могуць быць зроблены даследаванн , каб высветл ць вял к я адрозненн пам ж садав най, крупам , бабовым , арэхам , зялёным гародн най карняплодам , кал так я адрозненн сапраўды снуюць.

З гэтага часу галоўным абавязкам усіх прагрэсіўных пісьменнікаў, навукоўцаў, лекараў, журналістаў і гуманітарыяў павінна быць дэманстрацыя шырокай публіцы кожнага аспекту велізарнай шкоды, якую наносіць дэгенерацыя прыродных пажыўных рэчываў, і заклікаць людзей безумоўна падпарадкоўвацца запаветам прыроды.

Сапраўднае цела і лжывае цела

Звычайны спажывец прыгатаванай ежы - гэта фактычна спалучэнне двух асоб у адным; у яго два целы. Першае цела, САПРАЎДНЫ МУЖЧЫНА, - гэта сам сапраўдны чалавек, які быў выкліканы натуральным харчаваннем і да гэтага часу падтрымліваецца натуральным харчаваннем. Другое цела, ІЛЖЫВЫ ЧАЛАВЕК, было створана з дапамогай ненатуральнай, варанай, штучнай ежы і працягвае жыць толькі на ненатуральным харчаванні.

Усе гэтыя клеткі ў чалавечым целе, якія, будучы здаровымі, спецыялізаванымі і актыўнымі, падтрымліваюць жыццё і ўтрымліваюць чалавека на нагах, ствараюцца, сілкуюцца, працуюць і замяняюцца цалкам натуральнымі прадуктамі харчавання. Гэта клеткі, якія даюць сілу цягліцам, рэгулююць скарачэнні сэрца, перадаюць імпульсы галаўнога мозгу ў цела і выпрацоўваюць сакрэт. Акрамя гэтых высокаразвітых клетак ёсць іншыя клеткі, якія маюць некаторае павярхоўнае падабенства з нармальнымі клеткамі, але на самой справе маюць самую элементарную структуру, не маюць неабходных машын і механізмаў для выканання спецыялізаваных функцый і, як правіла, дэгенерыраваныя і хворыя. Гэтыя клеткі нараджаюцца, размнажаюцца і размнажаюцца цалкам за кошт ненатуральнай і прыніжанай ежы.

У арганізме варанага наркамана сапраўдны мужчына займае вельмі мала пакой сапраўды. Нават у выпадку з самым худым чалавекам значная частка цела складаецца з неактыўных клетак.

Кожная залоза або орган мае патрэбу ў пэўнай колькасці актыўных і спецыялізаваных клетак, але як толькі ўтвараецца неабходны набор такіх клетак, будаўніцтва дадатковых клетак у дадзеным органе спыняецца,

у адваротным выпадку ён вырасце да непамерных памераў. Пакольк актыўныя клетк ўзн каюць тольк пры натуральным харчаванн , у той час як харчовы наркаман не забяспечвае свой арган зм неабходнай колькасцю натуральных прадуктаў харчавання, орган абавязаны кампенсаваць узн кшы дэф цыт падтрымл ваць свой памер у разумных межах, назапашваючы пэўная колькасць неактыўных клетак, атрыманых з варанай ежы. Так м бескарысным параз тарным клеткам шмат ва ўс х органах с стэмах харчовага наркамана, не выключаючы костак, пазногцяў валасоў.

Тым не менш, арган зм некаторых людзей яшчэ здольны некаторы час змагацца з ненатуральным харчаваннем. Сапраўды, ён стамляе ўсе с лы, каб прадух л ць адукацыю лжывага чалавека зн жэннем апетыту, засмучэнням страўн ка, млоснасцю, ван там , бессанню, галаўным болям ншым падобным сродкам . Бл зарук я людз расцэньваюць так я папераджальныя с мптомы як прыкметы некаторай аслабленасц арган зма, таму замест таго, каб спын ць спажыванне ненатуральных прадуктаў, яны тым больш заахвочваюць х ужыванне, каб «накарм ць ўмацаваць» хворага. І кал пад бесперапынным штурмам «пажыўных» прадуктаў доўгая, зацяжная барацьба траг чна завяршаецца паражэннем сапраўднага чалавека, арган зм вымушаны адмов цца ад свайго ўпартага супрац ву «прыстасоўвацца» да гэтых ненатуральных прадуктаў харчавання. Гэта с гнал да нараджэння фальшывага чалавека, як неўзабаве пачынае пажыраць, як воўк, неадольна расц . Але недальнабачныя людз л чаць гэты рост дакладнай прыкметай выздараўленн

З цягам часу гэты супрац ў слабеў, сёння дасягнуты этап, кал вельм шмат дзяцей нараджаецца з двума целам . Так я дзец пачынаюць разв ваць лжывага чалавека яшчэ да таго, як з'явяцца на свет. Фальшывага мужчыну можна ўбачыць на кожным кроку на ягадз цах нагах жанчын, на тоўстых шчоках дзяцей, на выпуклых пузах шыях мужчын ў ншых месцах. Фальшывы чалавек калечыць прыгожыя постац маладых дзяўчат у роскв це с л, пазбаўляе працаздольнасц дарослых людзей. Ён пран кае ў сэрца, нырк , сасуды, залозы ткан ны чалавека парал зуе яго дзейнасць. Увогуле, яна бярэ ў свае лапы сапраўднага мужчыну паступова сц скае душыць яго.

Кал залежны ад варанай ежы здавальняе голад, ужываючы нейк я садав на, гэта азначае, што ў дадзены момант сапраўдны мужчына цалкам насыц ўся больш не жадае есц . Але лжэчалавек не атрымаў н якай дол натуральнай ежы, таму цяпер патрабуе сваёй асабл вай ежы. Асабл ва крыўдна тое, што ён выказвае свае негатыўныя жаданн вуснам сапраўднага мужчыны. Ненажэрная цяга да варанай ежы - жаданне гэтага монстра не мае н якай сувяз з патрабаванням сапраўднага мужчыны. Гэтая цяга змяняецца абжорствам у той момант, кал дзве жорстк я страсц , залежнасць негатыўныя жаданн аб'ядноўваюцца.

Тут сапраўдны мужчына, не задумваючыся не задумваючыся, выконвае самую гнюсную справу. Ён безупынна працуе дзень за днём, зарабляе грошы з вял к м болем клопатам, а затым, з яшчэ большым пакутам клопатам , ён ператварае натуральныя прадукты харчавання, як я ён куп ў на свае цяжка зробленыя грошы, у шкодныя рэчывы, уводз ць х у свой арган зм праз свой уласным ротам, пераварвае х у сва м стрававальным канале, уб рае х у сваю кроў дастаўляе гэтаму монстру, свайму лютаму ворагу, якога ён гадуе песц ць ва ўласным улонн чыё аг днае цела ўвесь час нос ць на сва х слабых мускулах.

Тут я пав нен спытаць у б ёлагаў, як я ўсхваляюць вавёрк ўскладаюць лжывыя надзе на меркаваную моц штучных в там наў, ц не шкадуюць яны тых мужчын жанчын, як я х стаюцца х стаюцца, цягнучыся па вул цы, ледзьве здольныя цягнуць за сабой вел зарную вагу фальшывы чалавек на сва х слабых нагах. Дзе сумленне розум у тых людзей? Няўжо гэтыя масы бескарыснага тлушчу плоц не даюць м падставы для разважанняў? У рэшце рэшт, паўнавартаснасць - гэта плён х «поўназбалансаваных» жывёл бялкоў «легка засваяльнага» белага хлеба. Паспрабуйце тольк пазбав ць гэтых тоўстых людзей хлеба мяса накарм ць х на час па самых элементарных законах прыроды, тады заўважыце, як гэтыя д'ябальск я масы растаюць зн кнуць за некальк месяцаў.

Кал ўл чыць, накольк лёгка мы можам пазбав цца ад л шняга кучы плоц эфект поўнага выздараўлення з дапамогай самых простых

натуральны метад, мы можам задацца пытаннем, чаму людз з высок м акадэм чным адзнакам звяртаюцца да разнастайных небяспечных бессэнсоўных сродкаў без усялякай перспектывы поспеху.

Ілжывы чалавек складаецца не тольк з дэгенератыўных клетак, але з л шн я вадкасц , тлушчы, канкрэцы , сол , яды ншыя шкодныя рэчывы, як я пран кл распаўсюдз л ся ва ўсе паражн ны тканк сапраўднага чалавека. Кожная хвароба без выключэння выкл каецца ў клетках лжывага чалавека. У клетках лжывага чалавека таксама нараджаецца рак.

Хваробы выкл каныя парушэннем законаў Прырода

Прычыны крушэння завода могуць быць тольк дзве: недахоп балансу сырав ны выпадковых пашкоджанняў, як я паступаюць звонку. Іншай прычыны быць не можа. Выпадковыя пашкоджанн арган зма чалавека ад знешн х крын ц (апёк , раненн , атручвання г. д.) зразумелыя не выкл каюць рознагалоссяў адносна метадаў х лячэння.

Да гэтых знешн х пашкоджанняў можна аднесц шкоду, як нанос цца арган зму ўс м лячэбным прэпаратам , як я прымаюцца самастойна, штучным в там нам , м нералам , алкаголем, н кац нам, гарбатай, кава, а таксама шматл к м ядам , як я паступаюць у арган зм з варанай ежай. назапашваюцца ў кожным органе.

Адз ная гарман чная бездакорная сырав на для чалавека арган зма — сырыя расл ны, вызначаныя прыродай. Найменшая змена, зробленая ў гэтых органах, азначае парушэнне гармон сырав ны дадзенай фабрык ; гэта, у сваю чаргу, азначае парушэнне нармальнай працы гэтай фабрык ; ншым словам , гэта азначае хвароба. У адпаведнасц з законам прыроды, гэта пав нна разглядацца як акс ёма, у якой н кол не пав нна быць н як х сумневаў або разнастайных меркаванняў.
Сырав ну чалавечай фабрык называл ХАРЧАВАННЕМ.

Прырода пабудавала сырав ну, неабходную чалавеку, з так м дакладным разл кам, што кал мы кладзём у рот адну ягаду в награда, яна распадаецца распаўсюджваецца па ўс м арган зму, забяспечваючы ўсе яго патрэбы без выключэння. Гэтая ягада спачатку будуе рудыментарную структуру простых клетак, затым яна будуе ўвесь унутраны механ зм дыферэнцыраваных клетак, забяспечвае сырав ну, неабходную для вытворчасц , ачышчае змазвае ўсе складовыя частк аднаўляе пашкоджаныя, замяняе састарэлыя стомленыя клетк маладым клеткам , забяспечвае пал вам рухав к прыводз ць х у рух, дае целе неабходнае цяпло энерг ю выконвае любую ншую задачу, якую ад яго патрабуюць.

Чытач можа задацца пытаннем, як так атрымл ваецца, што ёсць людз , як я часам не ядуць садав ны тыдням ц месяцам запар, але м удаецца выжыць. Адказ у тым, што, увогуле кажучы, нават самы пацверджаны залежны ад варанай ежы час ад часу ўжывае сырую ежу. Часам нармальныя клетк сапраўды галадаюць тыдням месяцам , але пакольк садав на з'яўляюцца надзвычай згушчаным вельм пажыўным прадуктам, вельм малая х колькасць неяк трымае чалавека на нагах. Але кал гэтае галаданне неабгрунтавана падаўжаецца (бо сам суб'ект гэтага голаду не адчувае), то ў арган зме ўзн каюць розныя засмучэнн , язвы хварав тыя стану, самым цяжк м з як х з'яўляецца цынга.

Падчас цынг адбываецца паступовае зняс ленне клетак, выкл канае адсутнасцю паўнавартасных пажыўных кампанентаў. Пазней сценк кап ляраў пачынаюць лопацца, што прыводз ць да кровазвароту. Цяпер дзясны становяцца бледным губчатым , зубы выпадаюць, а ўсё цела пацыента пакрываецца язвам . На думку бл зарук х людзей, гэта захворванне цалкам звязана з дэф цытам в там на С. Усе вараныя стравы, лек штучныя в там ны ў свеце не здольныя выратаваць жыццё такога хворага. Кал ён не з'есць свежай садав ны ц гародн ны, яго смерць непазбежная.

Прырода была вельм паблажл вая да чалавека, але чалавек карыстаецца гэтай паблажл васцю. Амерыканск цытолаг Э. В. Коудри

кажа: «Страта цялеснай эканом цы навучанага абслугоўвання клеткам , як я стал злаякасным , не з'яўляецца сур'ёзнай, бо ва ўс х в дах спецыял заваных клетак ёсць л шк , як я можна выкарыстоўваць у выпадку неабходнасц , вядомыя як ф з ялаг чныя рэзервы. Дзевяць дзесятых кары надныраčн каў, 1/2 лёгк х, 3/4 печан , 4/5 шчытападобнай падстраўн кавай залоз ўсю селязёнку можна бяспечна выдал ць» (CANCER CELLS, Ф ладэльф я Лондан, 1955, с. 11). Нават самы вядомы цытолаг у свеце настольк недальнабачны, што не л чыць страту дзевяц дзесятых залозы сур'ёзнай для арган зма; страта з'яўляецца ў яго тольк тады, кал дадзены арган зм цалкам перастае функцыянаваць. Але даследаванне Коўдры пацвярджае перакананне сыраедаў, што любое памяншэнне спажывання сырой ежы суправаджаецца прапарцыйным памяншэннем колькасц актыўных клетак, а значыць, працаздольнасц дадзенай залозы або органа. Вельм часта органы наркамана, як есць прыгатаваную ежу, падтрымл ваюць сваё снаванне за кошт працы тольк адной дзесятай або адной пятай нармальнага складу клетак.

КАЛІ НАЛЕЖНЫМ УЛІКАМ ЗАКОНАЎ

ПРЫРОДА ПРЫЧЫНА НІ ХВАРОБЫ не застаецца схаванай; усё станов цца ясным, як белы дзень. Як тольк колькасць нармальных, актыўных клетак памяншаецца з-за памяншэння колькасц спажываных натуральных харчовых прадуктаў, залозы органы перастаюць працаваць, ўраджай станов цца дрэнным, недастатковым дэфектным з-за недахопу сырав ны. У вын ку захворваюць дадзеныя залозы органы. Зноў жа, пакольк засталося параўнальна мала актыўных клетак, а тыя, што застал ся, галодныя зняс леныя, сценк сэрца расцягваюцца, а клапаны пашкоджваюцца; парушаюцца адчувальныя ўчастк скуры, к шачн к, страўн к ншыя частк цела, як я падвяргаюцца пастаяннага ц ску; кап ляры пашыраюцца, а потым лопаюцца, у вын ку чаго ўзн каюць язвы страўн ка к шэчн ка, вылучэнн са сл з стых абалонак, пиорея, гемарой, экзэма нш. Зубы псуюцца з-за недахопу паўнавартаснага харчавання; валасы с веюць або выпадаюць. У той жа час пры назапашванн атрутных рэчываў, як я паступаюць у арган зм з варанай ежай, суставы выводзяцца з ладу; сценк сасудаў пакрываюцца цвёрдым адкладам ; камень (або конкременты) утвараюцца ў ст

мачавы пузыр; з'яўляюцца склероз, высокае крывяны ц ск, радыкул т, рэўматызм, падагра мноства ншых захворванняў. Нарэшце, цяпер станов цца давол лёгкай задачай растлумачыць прычыны апаплекс чных прыступаў рак.

Н адз н чалавек, як есць прыгатаванае, не пав нен л чыць сябе здаровым. Аснову яго дрэннага здароўя заклала мац -наркаманка-кухаркаедка яшчэ да яго нараджэння. Яго органы выраджаюцца, кожны момант яны знаходзяцца ў небяспецы або вычэрпваюць апошн я запасы энерг . Прачытаўшы гэтыя радк , той, хто шануе сваё здароўе клапоц цца пра сваё жыццё, пав нен прыняць цвёрдае рашэнне аб адмове ад гэтай небяспек грунтоўна л кв даваць ужо нанесеную свайму арган зму шкоду. У прыватнасц , тым людзям, як я пакутуюць ад атлусцення высокага крывянага ц ску, не варта сумнявацца н хв л ны, бо х жыццё в с ць на валаску. Яны не пав нны дапусц ць, каб заўтра ў х некралогах з'яв лася злавеснае слова «нечакана». Гэтае слова — самае яскравае сьведчаньне грубай недасьведчанасьц «цыв л заванага» чалавека.

Маленьк дз ця н кол не пав нен плакаць без прычыны; ён н кол не пав нен праводз ць неспакойную ноч або пакутаваць ад хвароб страўн ка, тым больш ад л хаманк . Ён таксама не пав нен адчуваць дэф цыт в там наў кальцыя. Усё гэта вын к варанай ежы, малака непаўнавартаснасц яго варанага матчынага малака. Я зноў зноў заяўляю, што прывучаць нованароджанага дз цяц да варанай ежы - гэта самае жорсткае злачынства. Дагэтуль гэта правапарушэнне здзяйснялася ўс м бацькам ненаўмысна; з гэтага часу гэта будзе расцэньвацца як наўмыснае злачынства. Заўтра н як я бацьк не змогуць змякчыць сваю в ну.

Перш чым прыняць рашэнне аб х рург чным умяшанн , хворы пав нен звярнуцца да поўнага сыраядзення. Кал пашкоджаны орган не цалкам страц ў свой набор актыўных клетак, ён цалкам можа аднав ць сваю поўную працаздольнасць, нарадз ўшы здаровыя клетк пазбав ўшыся ад хворых.

Пакуль у арган зме чалавека маюцца хворыя клетк , снуе моцная цяга да варанай ежы. Але як тольк арган зм ачысц цца ад хворых клетак, выгляд прыгатаваных страў напаўняе рэальнасць

чалавек з аг дай, замест задавальнення. Чым мацней пачуццё «голаду», тым глыбей цяжэй працякае хвароба. Карацей кажучы, жаданне прыгатаванай ежы - гэта жаданне хваробы, ўстойл васць гэтага жадання азначае ўстойл васць хваробы. Таму, каб утаймаваць зьн шчыць хваробу, трэба марыць голадам фальшывага чалавека.

Хворых на рак трэба неадкладна перавесц на вельм абмежаваную дыету сырой ежы, напрыклад, паўк лаграма яблыкаў або в наград а ў дзень. Гэтай колькасц дастаткова, каб падтрымл ваць жыццё сапраўднага чалавека, а ракавыя клетк , не здолеўшы атрымаць яго, паступова заг нуць. Чалавек, асуджаны на верную смерць, не мае больш н якага права цешыць сваё неба цаной паскарэння свайго канца.

Давайце цяпер паглядз м, якую карысную паслугу могуць аказаць нам 350 000 в даў атрутных рэчываў, як я яны назвал лекам . Ц могуць яны павял чыць колькасць дыферэнцыраваных клетак, умацаваць слабыя клетк або даць аслабленым клеткам новую працаздольнасць? Ц могуць яны пастаўляць сырав ну галодным залозам або замяняць пажыўныя складн к , зн шчаныя агнём? Ц могуць яны ўмацаваць мышцы сэрца або ачысц ць крывяносныя пасудз ны ад забруджванняў? Ц могуць яны спын ць бесперапынны паток у нашы органы бруду ядаў, як я трапляюць у наш арган зм з варанай ежай? Нарэшце, ц могуць яны аддзял ць зн шчыць ракавыя клетк адну за адной або вярнуць х у арган зм? Магчыма, гэтыя яды сапраўды з'яўляюцца неад'емнай часткай нашага харчавання, прырода па недаглядзе забылася ўключыць х у натуральныя харчовыя прадукты.

Уся справа ў тым, што дзеянне гэтых рэчываў ёсць

закл нальныя, падманл выя, уяўныя, супярэчл выя нязменна шкодныя. Вел зарная л таратура аб карысных уласц васцях лекаў - гэта м ф нашага стагоддзя. Вял зны свет забабонаў трымае пад сваёй абсалютнай уладай усе народы гэтага зямнога шара, а згубныя лек бяруць на сябе ролю тал сманаў.

Мы пав нны спусц цца з вышынь фантаз рэал стычна пастав цца да гэтых праблем. Бясконца малая клетка сама па сабе мае больш складаную структуру, чым усе створаныя чалавекам фабрык . Гэта

в давочна з таго вельм простага факту, што пры ўс х сва х узгодненых намаганнях спецыял сты ў свеце так не змагл стварыць н воднай жывой клетк . І ўсё ж кожны орган складаецца з м льярдаў так х клетак. Тым не менш звычайны лекар уяўляе сябе спецыял стам у гэтых шырок х светах. Кал гэты доктар п ша на аркушы паперы назву якога-небудзь атрутнага «лек », ён на ўна мяркуе, што можа аднав ць дэзарган заваную працу м льярдаў фабрык пры дапамозе аднаго-адз нага яду. Трымаючы сва х маленьк х дзяцей за рук , я доўг я гады блукаў з кра ны ў кра ну ў надзе знайсц гэты казачны, жыватворны эл кс р! З такой жа мудрагел стай надзеяй кожны пацыент, у як м бы стане ён н быў, стукаецца сёння ў дзверы свайго доктара або займае яго месца ў бальн чнай чарзе.

У той час як адз нае лячэнне кожнай хваробы цалкам знаходз цца ў руках самога пацыента. ПРЫЧЫНЫ ЎСІХ ХВАРОБ ТРЭБА ШУКАЦЬ У КУХОННЫМ АГНІ. СА ЗНІКНЕННЕМ ГЭТАГА АГНЮ ЗНІКНУЦЬ І ЎСЕ ПАКУТЫ ЧАЛАВЕЧЫЯ. Поўнае сыраядзенне не тольк дзейн чае як праф лактыка ўс х в даў хвароб, але цалкам вылечвае ўсе ўжо перанесеныя хваробы, ад самых лёгк х да самых сур'ёзных складаных, пры ўмове, што здз ўлены орган яшчэ захоўвае некаторыя прыкметы жыцця.

У гэтай невял кай кн зе я не магу доўга разглядаць гэтую тэму. Дастаткова прывесц тольк адз н прыклад. Сардэчна-сасудз стыя захворванн - л ха чалавецтва. У некаторых кра нах смяротнасць ад розных хвароб сэрца складае больш за палову агульнай смяротнасц , гэтая доля працягвае расц . Усе снуючыя лек ад гэтых хвароб - гэта выключна закл нальныя сродк . Атручваючы арган зм, раздражняючы або, наадварот, заглушаючы нервы стымулюючы працу сэрца, яны пазбаўляюць арган зм рэшткаў с л. Сведкам таго, што галоўным ахвярам нсультаў з'яўляюцца лекары. Але сярод ус х захворванняў сардэчна-сасудз стыя найбольш паддаюцца лячэнню. Сырое веганства пакладзе канец ус м гэтым бессэнсоўным расправам.

Кал хвораму, асуджанаму памерц ад нфаркту праз некальк тыдняў ц месяцаў, звярнуцца да законаў прыроды сёння ж перайсц на сыраядзенне, ён адчуе хуткае паляпшэнне свайго стану ледзь не ў адну ноч. З самага першага дня яго крывяносныя пасудз ны хутка пачнуць губляць свае прымешк , сценк яго вен, а таксама сэрца яго клапанаў, паступова ажывуць свежым наборам актыўных клетак. аднаўляючы належную эластычнасць пругкасць. У вын ку замест таго, каб памерц праз некальк тыдняў, новаспечаны сыраядзенне зможа з упэўненасцю разл чваць на здаровае жыццё яшчэ 50 ц больш гадоў. Кал гаворка дзе пра тое, каб замян ць хварав тае жыццё ў некальк тыдняў здаровым жыццём у паўстагоддзя, мы не пав нны дазвол ць ваганням закрацца ў нашы сэрцы. Неразумна л чыць смерць раптоўнай нечаканай. Кал я бачу, як кавалачк мяса хлеба трапляюць у рот н чога не падазравалага ахвяры, я ўяўляю дэгенерацыю, якая неўзабаве адбудзецца ў сценках яго сэрца крывяносных сасудаў, кожны момант я чакаю, што ў яго будзе сардэчны нсульт.

Наогул можна вылучыць чатыры асноўныя прычыны хвароб: 1. Дэф цыт колькасц дыферэнцыраваных клетак. 2. Недастатковасць сырав ны, неабходнай для функцыянавання залоз. 3. Наяўнасць у арган зме ншародных тэл параз тарных клетак. 4. Паслабленне ўстойл васц клетак да бактэрыяльнай нфекцы . Сыраядзенне змагаецца з ус м гэтым чатырма прычынам з самага пачатку прапануе рэальнае рашэнне праблемы хваробы.

Але ў пачатковым перыядзе сыраядзення варанай наркаманы часам адчуваюць розныя нязручнасц , як я могуць выкл каць у легкадумных людзей лжывае ўражанне, што натуральныя прадукты выс льваюць арган зм шкодзяць здароўю. Гэта памылковае меркаванне з'яўляецца самым ярк м доказам недальнабачнасц сучаснага чалавека. Простая думка, што НАТУРАЛЬНАЕ харчаванне можа прывесц да НЕПРЫРОДНЫХ шкодных вын каў, з'яўляецца самым абсурдным меркаваннем, якое трэба раз назаўсёды выгнаць з нашых думак.

Трэба мець на ўвазе, што ад 40-50 к лаграм больш мужчыны вагой у сто к лаграмаў належаць фальшываму чалавеку, як тут жа пачне раставаць ў суправаджэнн сва х хворых клетак, тлушчаў, канкрэцый ядаў к нецца ў кроў, каб пак нуць цела праз розныя вылучэнн — крэсла, мача пот. Заўважыўшы чужародныя рэчывы ў мачы крыв , бл зарук чалавек падумае, што яны ўтвараюцца з натуральных пажыўных рэчываў, а насамрэч яны паходзяць з аг днага цела лжывага чалавека, якое паступова марнее назаўжды пак дае арган зм. . Таму пераход да сыраядзення не пав нен кантралявацца звычайным крытэрам медыцынскай навук ; хутчэй, мы пав нны ўпэўнена падпарадкоўвацца законам прыроды чакаць канчатковых вын каў з цярпеннем памяркоўнасцю.

У гэты перыяд цалкам могуць з'яв цца с мптомы метэарызму, бол ў к шачн ку, галаўны боль, галавакружэнне, агульная слабасць нш. У некаторых выпадках можа памутнець мача, ацякаць ступн , з'яв цца сып на целе, з'яв цца сухасць сверб на некаторых участках скуры. Усё гэта працэсы ачышчэння аздараўлення, таму н ў як м разе нельга паддавацца пачуццю «голаду» , цешачы сумневы ў мудрасц Творцы, звяртацца да «пажыўных» абедаў, «поўназбалансаваных» бялкоў «незаменныя» ам нак слоты ў дапамогу. Кал набрацца глупства, гэтыя с мптомы адразу зн кнуць, але на шкоду здароўю. Тады фальшывы чалавек уздыхне з палёгкай , пасмяяўшыся з глупства сапраўднага мужчыны, зноў пачне расц з новым жыццём.

Так я с мптомы вар' руюцца па ўзн кненн ступен выяўленасц ў залежнасц ад чалавека, а ў некаторых выпадках могуць нават цалкам адсутн чаць. Як прав ла, яны бываюць моцным ў пажылых поўных людзей, лёгк м ў маладых зус м адсутн чаюць у нованароджаных дзяцей, як я пачнуць нармальна расц . Наогул кажучы, у целе празмерна тлустага чалавека фальшывы чалавек настольк сц снуў схуднеў сапраўднага чалавека пад нац скам сваёй цяжкай ваг , што ад яго мала што засталося, акрамя «скуры касцей». У пачатковы перыяд сыраядзення

вага такога чалавека паменшыцца настольк , што тыя, хто не разумее сапраўднай сутнасц змены, пачнуць яго шкадаваць.
Але гэта тольк ўяўная карц на таго, што адбываецца насамрэч.
У арган зме сыраеда сапраўдны мужчына, па сутнасц , пачаў наб раць вагу з першага дня , пазбав ўшыся ад лжэчалавека, будзе расц заканамерна, пакуль не дасягне нармальнага ваг . . У вельм худога чалавека павел чэнне ваг сапраўднага мужчыны будзе ўраўнаважваць страты, панесеныя фальшывым мужчынам, так што з самага пачатку будзе чысты прырост ваг .

Гэты рост сапраўднага чалавека асабл ва хутк ў худых, бледных слабых дзяцей. Мы не пав нны чакаць, што дзец -сыраеды будуць так м ж пухлым тварам так м ж пухк м нагам , як х таварышы па гульнях, як я ядуць вараную ежу, бо паўнатасць - прыкмета фальшывага чалавека. Дзец -сыраядцы сапраўды будуць стройным , жыл стым мускул стым . Прастадушныя бацьк праз чыстае няведанне радуюцца паўнаце сва х дзяцей.

Кал я ўпершыню перайшоў на сыраядзенне, у ма м арган зме пачаўся шырок працэс ачышчэння. С мптомаў слабасц ў мяне не было, але ў мяне пачал ся бол ў к шачн ку, прамежк пам ж пальцам рук ног пачал падсыхаць, з'яўлял ся лушчэнне сверб, на целе з'яв л ся высыпанн , а на некаторых участках скуры скура высахла злушчылася на шматк . Мае ног , як я да таго часу часта нязначна ацякал , раптоўна моцна апухл , гэты ацёк спаў некальк месяцаў. Затым праз некаторы час мая мача стала давол каламутнай. На працягу ўсяго гэтага перыяду я займаўся спортам, шпацыруючы даўжэй, чым кал -небудзь раней у жыцц . Мне было цалкам ясна, што пад бесперапынным ц скам натуральнага харчавання ф з чных практыкаванняў канкрэцы , як я назапас л ся ў ма х крывяносных сасудах суставах за 50 гадоў варанай ежы, пачынаюць раставаць зн каць. Каб я быў яшчэ больш упэўнены ў сваёй перакананасц , я раптам зус м к нуў сыраядзенне тры дн еў тольк мясныя стравы. У першы ж дзень памутненне мачы паменшылася, на друг дзень застал ся тольк нязначныя сляды, а на трэц дзень яно зус м зн кла.

Кал я аднав ў сыраядзенне, мая мача зноў стала каламутнай, але

не ў сваёй ранейшай вастрын , яна паступова праясн лася за некальк тыдняў. Тры дн варанай ежы, в даць, запавол л хутк я тэмпы ачышчэння майго арган зма. Дарэчы, у той жа час я зраб ў яшчэ адно адкрыццё. Вада, вып тая з салёнай ежай, павял чыла вагу майго цела на тры к лаграмы аж за адз н дзень.

На шчасце, я вярнуўся да ранейшага ваг на чацвёрты дзень пасля аднаўлення сыраядзення.

Для навабранца сыраядзення, мабыць, добра мець сытнае перакус ць пасля некальк х месяцаў адмовы ад вараных прадуктаў. Параўноўваючы дзве с стэмы харчавання, ён усё больш пераконваецца ў тым, што абраны м шлях сапраўды прав льны, пасля гэтага не марыць паўтарыць эксперымент.

Моцныя ацёк ног паступова прайшл праз некальк месяцаў. Адначасова я таксама пакутаваў ад некаторых даўн х больш лёгк х ацёкаў; яны таксама сц хл на працягу наступных некальк х гадоў , нарэшце, зус м зн кл . Так я ж с мптомы ў большай ц меншай ступен выяўляюцца ў вял кай колькасц сыраедаў, як я п шуць мне пра х з усяго свету.

Яшчэ больш важным было зн кненне ма х груд. Хран чны гемарой не даваў мне адпачынку спакою каля 15-20 гадоў.
Кожны дзень, часам два разы на дзень, я быў абавязаны мяняць бял зну. Запаленне н кол не сц хае; был пастаянныя вылучэнн гною, сл з крыв . Нават пасля таго, як я перайшоў на сыраядзенне, нягледзячы на рэгулярнасць, якая была ўведзена ў працу ма х органаў стрававання, стан ма х пухл н засталося амаль нязменным. Пасля кожнага ф з чнага намаганн ц нават пасля простай прагулк раздражненне станав лася так м моцным, што я часам думаў, што з-за адбыўшыхся марфалаг чных змен, магчыма, грудк не хочуць паддавацца сыраядзенню што ў у рэшце рэшт я пав нен быў бы падвергнуцца х рург чнай аперацы . Але ў той жа час я н кол не губляў надзе на с лу прыроды. І сапраўды, праз некальк месяцаў стан стала прыкметна паляпшацца. Штодзённыя раздражнення змян л ся на два разы на тыдзень, затым на адз н раз на тыдзень, раз на месяц

пазней яшчэ раз у два-тры месяцы, пакуль, нарэшце, лячэнне не было настольк паспяховым, што сёння я зус м не адчуваю, што нават пакутую ад гемарою. Асабл ва паскорылася вылячэнне, кал я стаў кожны дзень прымаць салаты з праарослай пшан цы. Цяпер гэтыя абстав ны ставяць нас тварам да твару з самай важнай праўдай.

Агульнавядомы факт, што пухл ны ўзн каюць з-за паслаблення эластычнасц сценак прамой к шк расцяжэння вен у н жняй частцы к шачн ка. Вылячэнне пухл ны пры дапамозе сыраядзення з'яўляецца доказам таго, што за кошт замены дэгенерыраваных клетак арган зма актыўным клеткам сценк к шачн ка сасудаў з часам паступова абнаўляюцца, набываючы неабходную эластычнасць пругкасць. . Яшчэ важней тое, што гэты працэс адбываецца адначасова ў к шачн ку, страўн ку, венах, кап лярах нервах, а таксама ва ўс х без выключэння органах залозах. Іншым словам , парушаны хворы арган зм кул нара цалкам аднаўляецца новым наборам маладых, спецыял заваных здаровых клетак. Павел чэнне сэксуальнай с лы пры сыраядзенн стане нечаканасцю для ўс х, хоць у сэксуальных дзеяннях строгая ўмеранасць пав нна быць нашым цвёрдым прынцыпам. У спорце сыраеды ўсталююць новыя небывалыя рэкорды. Тут знаходз цца даўняя мара алх м каў, эл кс р жыцця. Гэта не чароўныя эфекты, атрыманыя за некальк гадз н з дапамогай лекаў, а асноўныя працэсы лячэння хвароб праз рэканструкцыю ўсяго арган зма.

Пры ўмове, што клетк органа або залозы не поўнасцю выдаткаваныя, натуральнае харчаванне дазваляе м аднав ць свой асноўны набор клетак, нараджаючы новыя клетк , ў той жа час пазбав цца ад наяўнасц хворых бескарысных клетак. Але няма сродкаў, каб вярнуць знясі лены орган, напрыклад, сапсаваны зуб, у ранейшы стан.
Таму ў пытаннях здароўя прамаруджванне небяспечна.

Той, хто есць прыгатаваную ежу, жыве за кошт працы ад адной пятай да адной дзесятай сва х органаў залоз, тым не менш, пакуль ён здольны стаяць на нагах, ён л чыць сябе здаровым. Што яшчэ горш, небяспека быць пазбаўленым

нават тая дзесятая частка пастаянна в с ць над м, як дамоклаў меч, асабл ва кал ён некальк "добрых" абедаў.

Даследаванн цытолагаў паказваюць, што акрамя млявапраяўных клетак у арган зме чалавека сустракаюцца розныя шмат'ядравыя г ганцк я клетк (поликариоциты), бяз'ядравыя буйныя клетк (мегакариоциты) ншыя тыпы дэгенератыўных клетак. Так я клетк «ў норме» прысутн чаюць ва ўс х органах залозах нават у крывацёку тых, хто есць прыгатаваную ежу. Навукоўцы-даследчык , як я бачаць гэтыя мноства ншых адх ленняў у працы органаў ус х харчовых наркаманаў, вымушаны разглядаць х як "нармальныя" ц "натуральныя" з'явы.

Натуральныя прадукты не затрымл ваюцца ў органах стрававання больш за некальк гадз н , пераварaныя ц не, пак даюць арган зм звычайным шляхам, у той час як вараная ежа, асабл ва жывёльнага паходжання, затрымл ваецца ў страваваьным канале на працягу трох дзён. або чатыры дн , часам тыдням . Цяпер агульнавядомы факт, што клетк жывёл адразу пасля смерц пачынаюць раскладацца, вылучаючы пры гэтым мноства атрутных рэчываў. Таму на стале кухароеда няма атрутных прадуктаў жывёльнага паходжання. Таму не дз ўна, што пасля знаходжання ў жываце чалавека на працягу трох-чатырох дзён пры тэмпературы 38°C. прадукты жывёльнага паходжання цалкам ператвараюцца ў яды. Часам гэты працэс даходз ць да такой ступен , што тольк пасля таго, як яны разбураць сценк к шачн ка змяшаныя са значнай колькасцю гною, сл з крыв , м удаецца выйсц з арган зма. На друг я сутк хворы скардз цца на невял кае засмучэнне страўн ка. Лекары рэкамендуюць ужываць павараную соль, каб прадух л ць узн кненне так х гн ласных працэсаў, н бы яны хочуць ператварыць жывот чалавека ў бочку з салёным мясам. Даверл выя людз на ўна л чаць, што ўсё, што з лёгкасцю прымае страўн к, не можа быць шкодным; у той час як шл фаваны рыс, белы хлеб або цукар, як я з'яўляюцца найбольш шкодным з ус х харчовых прадуктаў, не выкл каюць мгненнай рэакцы ў страўн ку. Некаторыя нават задаюцца пытаннем, якую сувязь можа мець харчаванне з вачыма, скурай або нервам , як кал б любая частка цела магла выконваць свае функцы без сырав ны. Цяпер, якое рэчыва можна знайсц ў

белы хлеб, цукар ц асветленае масла, як я магл б асвятл ць вочы ц арган заваць цудоўную працу нерваў? Людз вылучаюць разнастайныя г патэтычныя здагадк , каб растлумачыць прычыны нервовых захворванняў, але не звяртаюць уваг на самае стотнае - на ўласц васц сырав ны, якая паступае ў нервы.

Устойл васць чалавека да нфекцыйных захворванняў слабее З пакалення ў пакаленне

Сцвярджэнн аб тым, што небяспека нфекцыйных захворванняў няўх льна расце заняпад з'яўляюцца памылковым . З-за варанай ежы клетк чалавека паступова страчваюць сваю супрац ўляльнасць м кробам , што яшчэ горш, губляюць гэтую здольнасць з пакалення ў пакаленне.

У сувяз з гэтым хачу працытаваць некальк месцаў з «Паталаг чнай анатом патагенезу хвароб чалавека» выб тнага савецкага вучонага І. В. Давыдоўскага, выдадзенай у 1956 годзе.
Паводле яго слоў: "Ёсць шэраг нфекцый, характэрных для гома-сап енс (антрапанозы), як я насамрэч не сустракаюцца ў жывёл, у тым л ку ў найбольш разв тых чалавекападобных малпаў. Навукоўцам альбо не ўдаецца выкл каць у х эксперыментальныя прыклады гэтых нфекцый альбо м удаецца атрымаць вельм аддаленае падабенства тольк некаторых з х (тыф, халера, малярыя, мен нгакокавы мен нг т, грып, адзёр, жаўтуха, дыфтэрыя, шкарлятына, пнеўман я, рэўматызм, сэпс с, ганарэя, фурункулёз, апендыцыт нш. на).

«Зоонозы орнитонозы (хваробы жывёл птушк), як я Сустракаюцца ў чалавека г драбоязь, энцэфал т, бруцэлёз (Мальтыйская л хаманка), пс такоз, воспа, чума, тулярэм я, с б рская язва, трых нелёз нш ыя, маюць, як прав ла, свае асабл выя с мптомы, уласц выя чалавеку, а ў жывёл часам яны паказваюць тольк вельм аддаленыя рэпрадукцы гэтых с мптомаў ".

Так м чынам, здаецца, што не тольк ўсе жывёлы, у тым л ку продк чалавека, чалавекападобныя малпы, не заражаюцца спецыф чным нфекцыям чалавека, але яны нават не рэагуюць на наўмысныя спробы навукоўцаў зараз ць х гэтым хваробам ў эксперыментальных мэтах. У адрозненне,

снуюць бактэры , характэрныя для жывёл птушак, але не ўплываюць на х нармальна, нават кал яны ўвесь час прысутн чаюць у х органах. Аднак, перадаючыся чалавеку, гэтыя самыя бактэры заражаюць яго самым страшным катастраф чным чынам. Да гэтага трэба дадаць той факт, што жывёлы неўспрымальныя да ўс х хран чных хвароб.

У чым прычына гэтага дз ўнага кантрасту? Што тут адрозн вае чалавека ад жывёлы, як не звычка харчавацца па законах «цыв л зацы », а потым нетаропка сядзець за п сьмовым сталом, скрыжаваўшы ног ? Уяв це сабе, што было б, кал б у адз н з гэтых цудоўных дзён карова ўзяла сабе ў галаву стаць «цыв л заванай», як чалавек, есц свой корм, зварыўшы яго ў катле, , захварэўшы, раб ць выгляд, што прычыны был невядомыя. Потым, кал хто-небудзь прапануе ёй паспрабаваць харчавацца сырой травой, яна пав нна выказаць страх, што яе цела, прывыклае да варанай ежы, можа нашкодз ць ёй. Уяв це сабе таксама, якой была б сёння карова, кал б тысячы гадоў ела вараную траву, н на хв л ну не задумваючыся над тым, што тое, што яна раб ла, было ненатуральным учынкам. Тым не менш, гэта станов шча, у якое пастав л сябе фанатычныя прых льн к мяса сёння.

Барацьба з нфекцыйным захворванням вядзецца цалкам памылковая паз цыя. Зн жэнне смяротнасц ад нфекцыйных захворванняў дасягнута не за кошт умацавання супрац ўляльнасц арган зма, а за кошт змякчэння знешн х умоў, як я распаўсюджваюць нфекцы .
З цягам часу с ла супрац ву чалавека настольк аслабла, што кал мы пазбав мся выгодаў, як я прадстаўляюцца сучасным жыллём, с стэмам цэнтрал занага водазабеспячэння, гарадской канал зацы , заляцы хворых гэтак далей, вернемся да ўмоў, як я панавал 200 гадоў таму, чалавек будзе зн шчана праз розныя эп дэм чныя хваробы на працягу некальк х гадоў.

Ва ўсяк м разе, нават сёння аўта нфекцы , так я як тыя, як я выкл каюць катаральныя стану, хутка разв ваюцца становяцца непазбежнай катастрофай для ўсяго чалавецтва, якое ездзе варанае. Карыстаючыся слабасцю лжывых мужчынск х клетак, становяцца бясшкодным м краарган змы

давол шкодна. Давыдоўск п ша: «У святле сучасных звестак аб зменл васц бактэрый мы пав нны разглядаць пастулат аб тым, што патагенныя бактэры могуць быць атрыманы з так званых непатогенных бактэрый, як давол бл зк да рэча снасц . Так м чынам, бацылы брушнога тыфа, паратыфу дызентэры могуць адбывацца з к шачных палачак, сапраўдныя дифтерийные палачк могуць разв цца з лжывых палачак.Так я метамарфозы могуць мець месца ва ўс х разнав днасцях кокков, у анаэробов, у палачках чумы туберкулёзу ў ншых м краарган змаў. Аўтазаражэнне асабл ва рэальна за кошт звычайных насельн каў чалавечага цела — скуры сл з стых».

Пры вял кай колькасц нфекцыйных захворванняў прыкметы заражэння адсутн чаюць. Наогул кажучы, усякае нфекцыйнае захворванне спачатку з'яўляецца ў дал катным арган зме нейкага слабага чалавека, а потым перадаецца ншым людзям. У рэча снасц кожны так арган зм з'яўляецца небяспечнай фабрыкай размнажэння распаўсюджвання патагенных бактэрый. Такога завода сярод сыраедаў не знайсц . Так м чынам, свет сыроедов назаўсёды пазбав цца ад ус х нфекцыйных хвароб.

Погляды Давыдоўскага на аутоинфекцию можна абагульн ць наступным чынам: «Асноўным ўчасткам нашага цела, дзе разв ваюцца працэсы аутоинфекции, з'яўляюцца: горла, м ндал ны, червеобразный атожылак, тоўсты к шачн к, кан'юнктыва, бронх Аутоинфекционные захворванн : катар носа, фарынг т, кал т, дызентэрыя, бранх т, пнеўман я, цыстыт, п ел т, нефрыт, кан'юктыв т, запаленчыя паразы скуры,

фурункулы, карбункулы, атыты, халецыстыты, астэам эл ты, пасляродавыя эндаметрыт гэтак далей. Па дадзеных ФГ Баринского (1949), тольк ў 50 працэнтах ус х выпадкаў шкарлятыны 15 працэнтах дыфтэры атрымоўваецца ўсталяваць непасрэдны кантакт. Іншым словам , у пераважнай большасц ўс х выпадкаў дыфтэры няма н як х доказаў таго, што нфекцыя адбываецца ад знешн х крын ц. Зноў жа, дадзеныя, прадстаўленыя Т. Е. Болдыравым (1949), паказваюць, што 53 працэнты выпадкаў брушнога тыфа маюць невядомае паходжанне. Ролю экзагенных нфекцый паступова змяншаецца, саступаючы месца эндрагенных нфекцый. Без усялякаг

сумневы ў будучын , будзе ўсведамляць, што галоўную ролю сапраўды гуляюць аўта нфекцы , тым больш, што мы яшчэ не ў поўнай меры валодае неабходным ведам , як я дазвол л б нам растлумачыць сутнасць ф з ялаг чных механ змаў станаў, як я змяняюць нармальны с мб ёз клетак бактэрый у стан нфекцы .

«У дачыненн да этыялог нфекцыйных захворванняў мы пав нны адмов цца ўяўленн Коха, Эрл ха Пастэра аб «патагеннай» прыродзе м краарган змаў вонкавых ўнутраных асяроддзяў. Патагенным ў поўным сэнсе гэтага слова з'яўляюцца не сам бактэры , а тыя ф з ялаг чныя суаднос ны, як я снуюць у дадзеным арган зме ў пэўны момант як я арган чна звязаны з парушэнням ў яго рэгулятарных с стэмах нервовых механ змах. У прыродзе няма асабл вых «хваробатворных» м кробаў; аднак няма канца фактараў, як я спрыяюць успрымальнасц ў звычайна ўстойл вага суб'екта, наадварот ".

З усяго гэтага можна зраб ць тольк адну выснову. Сапраўднай прычынай нфекцыйных захворванняў з'яўляецца не м кроб, а парушэнне стану нармальных б ялаг чных працэсаў арган зма. М кробы снавал заўсёды, яны снуюць будуць снаваць вечна. Кампан я па х зн шчэнн зн шчэнн - чыстае вар'яцтва. У вын ку заплюшчвання вачэй на сапраўдныя прычыны хвароб, арган чная супрац ўляльнасць чалавека паступова зн жаецца да такой ступен , што людз больш не чакаюць заражэння звонку, а паддаюцца бактэрыям, як я к шаць у х целах. . Бо ў чалавечым арган зме тыя самыя бактэры , як я нямздольныя нашкодз ць самым подлым жывёлам, сутыкаюцца са слабым , н кчэмным , бяздзейным клеткам , утвораным з мяса, хлеба, масла цукру. Таму нядз ўна, што яны проста нак дваюцца на гэтыя клетк прагна х пажыраюць. Разумны чалавек пав нен ачысц ць сваё цела ад кожнай з гэтых бескарысных клетак, пасля чаго н як м кроб не адважыцца набл з цца да маладых, моцных моцных клетак, як я ўзн кнуць з высакародных садав ны, арэхаў круп. Вось, сапраўды, «сутнасць ф з ялаг чных механ змаў станаў, як я змяняюць нармальныя

с мб ёз клетак бактэрый у стан нфекцы », тлумачэння якой Давыдоўск даць не можа.

Роля антыб ётыкаў як лячэбных сродкаў часовая зманл вая. Людз паступова ў х расчароўваюцца. Нейтрал зуючы дзеянне бактэрый на каротк час, яны аслабляюць клетк вызваляюць шлях для больш моцных нфекцый у далейшым.

У мяне ёсць самы нтымны вопыт антыб ётыкаў. У вын ку дэф цыту натуральнага харчавання мае дзец заўсёды пакутавал ад нерэгулярнай, пастаяннай л хаманк , выкл канай аутоинфекцией аутоинтоксикацией, х тэмпература звычайна вагалася ў межах 37,8°C. 38 °C. Я адвёз свайго сына ў Парыж даручыў яго апецы найвыдатнейшых тамтэйшых «спецыял стаў». На жаль, праз бязладныя эксперыменты з антыб ётыкам яны паднял тэмпературу да 40-41°C. , дэгенеруючы яго сэрца нырк , яны нарэшце заб л яго, не здолеўшы дыягнаставаць яго хваробу.

Сапраўды тое ж самае здарылася з маёй дачкой, але яшчэ большы гвалт, праз два гады. Я змясц ў яе ў дз цячую бальн цу Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) у Гамбургу, дзе доктар Вольфганг Тыл нг праводз ў самыя бесчалавечныя эксперыменты над ма м бедным дз цем. Кожны дзень ён адб раў вел зарную колькасць крыв , якую падвяргаў розным лабараторным тэстам або ўводз ў у дзясятк бедных пацукоў трусоў, робячы выгляд, што шляхам размнажэння бактэрый ён хоча дэнтыф каваць сапраўдны арган зм, як быў адказны за хваробу, але як ён не мог вызначыць у сва х незвычайных кл н чных аглядах. Чым вышэй падымалася тэмпература ў майго дз цяц , тым большыя был дозы антыб ётыкаў тым разнастайней был х в ды. З павел чэннем дозы антыб ётыкаў тэмпература падымалася ўсё вышэй вышэй, пакуль не стала вагацца ў межах 39°C. 41°C. прыкметы нефрыту стал моцна выяўленым . Сва м «навуковым » сродкам ён паскорыў разв ццё хваробы, скарац ўшы яе «нармальную» працягласць з чатырох гадоў да ўсяго аднаго месяца. Ён разглядаў дз ця як пустышку напалох

што кал б ёй не давал корт зон не раб л ўнутраную б япс ю, яна не пражыла б больш за тыдзень.

У тыя дн мне трап лася нямецкая мова Б рхер-Бэнэра трактат пад назвай «Хваробы харчавання» («Ernahrungskrankheiten», Erster Teil, 1933). Я адразу ж забраў сваю дачку з той бальн цы дaручыў яе догляду за натуральным харчаваннем. Раптоўным узмахам чароўнай палачк тэмпература ў майго дз цяц апусц лася ў раёне 37°-37,5°C. колькасць яе мачы павял чылася з 200м1 да двух л траў у дзень. Праз тыдзень яна паднялася на ног пайшла праз пакой, каб адчын ць дзверы таму бессардэчнаму доктару, як анямеў ад ашаламлення так баяўся ганьбы, што пад той ц ншай беспадстаўнай падставай адмов ўся даць мне коп шп таля. зап сы кл н чныя агляды.

Кал б я працягвала карм ць дз ця на чыста сыраядзенн , яна б, вядома, была жывая сёння. Але ў той час я разглядаў сыраядзенне як лячэбны сродак ўсё яшчэ верыў у штучныя в там ны. Каб бл жэй пазнаём цца з с стэмай харчавання прыватнай кл н к доктара Б рхера Беннера, я адвезла дз ця з Гамбурга ў Цюрых пратрымала яе ў гэтым санаторы 23 дн . Я магу тут адзначыць, м ж ншым, што, на жаль, пасля смерц доктара Б рхера Бенера яго с стэма харчавання была значна зменена за кошт увядзення варанай ежы, малочных прадуктаў, в там наў ншых лекаў.
Ва ўсяляк м разе, падбадзёраны хутк м паляпшэннем яе стану, я падумаў, што можна аднав ць яе здароўе часткова сырым харчам , часткова варанай ежай штучным в там нам . Ва ўсяк м выпадку, мы змагл падоўжыць ёй жыццё тольк на чатыры гады.

Я сам з'яўляюся ярк м прыкладам мужчынскай перамог над аўта нфекцыям . Больш за 20 гадоў я пакутаваў ад хран чнага бранх ту да такой ступен , што некальк разоў на год нязменна клаўся ў ложак з самым моцным прыступам прастуды. Сыраядзенне, аднак, змян ла ўсё гэта, хаця апошн я дзесяць гадоў я спаў пад адкрытым небам на працягу ўсяго года, часам у халодны з мовы мароз да 15-16 градусаў, кал м кробы ўсё яшчэ был на сва х месцах,

н разу я не закашляўся не адчуў хоць бы найменшага прыкметы прастуды. Дарэчы дадам, што з мой спаць на свежым паветры не патрабуе асабл вага гера зму. Трэба тольк добра прыкрыць цела трымаць твар адкрытым для свежага паветра. Акрамя таго, важна адмов цца ад варанай ежы, каб пазбав цца ад прычын бяссонных начэй бесперапыннага катання ў ложку.

Рак з'яўляецца вын кам надзвычайнай дэгенерацы клетак

Як ў выпадку з ус м ншым захворванням , прычыны раку таксама ёсць давол лёгка тлумачыцца ў святле законаў прыроды.

Цытолаг правял вел зарную колькасць даследаванняў, каб выяв ць адрозненн пам ж структурам нармальных клетак ракавых клетак. У цэлым яны выяв л , што ракавыя клетк - гэта клетк давол распаўсюджаных тыпаў, як я пазбаўленыя неабходнай структуры здольнасц выконваць якую-небудзь карысную працу. Іх адз ная мэта - пажыраць вавёрк (будаўн чы матэрыял) размнажацца.

Як мы ведаем, клетк лжывага чалавека валодаюць сапраўды так м жа якасц . Існуе тольк адна ступень розн цы пам ж дэгенерацыяй клетак лжывага чалавека клетак рака. Што тычыцца размяшчэння ў пэўных абстав нах, то сапраўднаму мужчыну ўдаецца трымаць пад сва м кантролем клетк фальшывага чалавека. Ён распаўсюджвае х на вольных прасторах свайго арган зма, ён запаўняе м пустыя паражн ны, ён утыл зуе х пад скурай, ён змешвае х са сва м нармальным клеткам так м чынам, прынамс на некаторы час, ён захоўвае адчувальныя органы с стэмы яго цела вызваляецца ад небяспек х ц ску.
Кожны можа няўзброеным вокам бачыць вел зарную масу фальшывага чалавека, часам дасягае 60-70 к лаграмаў. Кал б некальк к лаграмаў гэтай масы змясц ць у якую-небудзь залозу або орган, дзейнасць дадзенай залозы або органа, безумоўна, была б парал заваная пад уздзеяннем ц ску. Менав та так м чынам рак став ць крыж на жыцц чалавека.

Клетк лжывага чалавека, як клетк рака, был названы у снаванне з дапамогай ежы, прыгатаванай на кухн для

асноўная мэта - выступаць у якасц заўзятых спажыўцоў такой ежы. Дзякуючы абарончым намаганням сапраўднага чалавека, клетк фальшывага чалавека не здольныя цалкам засво ць вел зарную колькасць ненатуральных рэчываў, як я ўводзяцца ў арган зм праз канал залежнасц , , так м чынам, вял кая частка гэтых рэчываў бязмэтна губляецца. згараючы ператвараючыся ў л шняе цяпло. Каб бесперашкодна спажываць гэтыя празмерныя масы ежы, клетк лжэчалавека мкнуцца атрымаць незалежнасць, пасял цца ў любой мясцовасц , якую пажадаюць, наядацца ў поўнай меры. Кал адз н або некальк з х дасягаюць поспеху ў сва х намаганнях, яны пачынаюць з неймавернай хуткасцю пажыраць прадукты, як я прапануе м х прагны гаспадар. Так м чынам, пачынаючы з адной-дзвюх н кчэмных клетак, узн кае пачвара, якая трымае ўсё чалавецтва ў лапах свайго смяротнага жаху. Н ў адным са шматл к х паталаг чных працэсаў мы не сутыкаемся з падобным выпадкам, кал сярод м льярда клетак тольк адна-дзве клетк паддаюцца хваробы.

Яснав дны чалавек, як мае пран кл васць, каб заняць свой розум з фундаментальным праблемам не могуць не здз в цца дурныя пытанн , на як я навукоўцы марнуюць свой час, грошы энерг ю. Каб растлумачыць узн кненне раку, яны перал чыл каля 400 розных канцэрагенных агентаў, як я, за выключэннем дыетычных фактараў, маюць не апошнюю сувязь з асноўным прычынам канцерогенеза. Кожны чалавек пав нен задаць сабе гэтае пытанне: «Зразумела, што ўсе яды, прамян , хран чныя раздражнення, траўмы, апёк , в русы, н кац н, смалы мноства ншых агентаў, як шкодныя фактары, могуць пазбав ць клетк х комплексу. структуру х працаздольнасць, або пашкодз ць, зняс л ць, раздушыць заб ць х, але як м магчымым сродкам яны магл б выкл каць у адной ц дзвюх клетках такую вел зарную с лу размнажэння, каб яны магл за вельм каротк прамежак часу час, каб звал ць, а потым цалкам разбурыць увесь цудоўны будынак чалавечага цела?»

Гэтую страшную с лу старанна варыць, пячэ, рыхтуе паднос ць пачвары сам гаспадар арган зма за яго

уласнае канчатковае зн шчэнне. Рак - гэта жывы доказ надзвычайнай дэгенерацы клетак непазбежны вын к ненатуральнага харчавання.

Падчас сва х даследаванняў навукоўцы зноў зноў сутыкаюцца з сапраўдным прычынам раку. Яны трымаюць у руках неабвержныя доказы, некаторы час глядзяць на х нават пацьвярджаюць, але кожны раз, кал пытаньне пра зьмену пануючай сыстэмы харчаваньня паўстае для разважаньня, яны ў жаху заплюшчваюць вочы, н бы ўдары громам, не марудзячы н хв л ны, яны к даюцца на пятк , бо НЕ ЖАДАЮЦЬ бачыць н чога ненатуральнага ў сва м харчаванн . У прыватнасц , НЕ ЖАДАЮЦЬ крытыкаваць хлеб, як яны ядуць як на працягу мног х стагоддзяў яны л чыл святасцю, не задумваючыся н на хв л ну, што да таго часу, кал ён трапляе на стол, ён быў зноў зноў апаганены шляхам драбнення , прасейвання, замешвання выпечк .

Цытолаг ясна бачаць, што рак узн кае з дапамогай клетак, як я пазбаўлены спецыял заваных структур функцыянальных магчымасцей, аднак, на х думку, усе клетк так званага здаровага чалавека (хоць яны з'яўляюцца прадуктам ненатуральнага харчавання) у першую чаргу з'яўляюцца цалкам разв тыя дасканалыя клетк , як я пазней пазбаўляюцца сва х нармальных уласц васцяў з-за ўздзеяння некаторых канцэрагенных агентаў. Іншым словам , адсутнасць адпаведных механ змаў фабрык , дэфекты яе вытворчасц звязаны з кожным выпадковым фактарам, але яны не маюць н якага дачынення н да будаўн чых матэрыялаў, як я пастаўляюцца на гэтую фабрыку, н да прыроды якасц сырав ны. неабходныя для вытворчасц матэрыялы. Яны НЕ ЖАДАЮЦЬ БАЧЫЦЬ, што органы ўс х тых, хто есць прыгатаваную ежу, назаўжды завалены м льярдам клетак, як я страц л належную структуру функцы . Зараз я прывяду некальк ўрыўкаў з «РАКАВЫХ КЛЕТКАЎ» Каўдры, з як х чытач ясна ўбачыць, накольк простыя рак ёсць.

Коўдры п ша (с. 11): «З поўнай або частковай стратай спецыял заванай службовай функцы сва х папярэдн каў ракавыя клетк ў той жа меры губляюць структурныя асабл васц , як я робяць гэтую функцыю

магчыма. Структура не можа падтрымл вацца пры адсутнасц функцы , як функцыя не можа падтрымл вацца пры адсутнасц адпаведнай структуры.» Коўдры забыўся дадаць самую в давочную сц ну, дзякуючы якой сакрэт раку быў бы раскрыты раз назаўжды.

А менав та, для падтрымання структуры функцыянавання сырав на з'яўляецца неабходным рэкв з там, кал гэтая СЫРАВІНА пераўтворыцца ў ПРЫГАТАВАНЫЯ МАТЭРЫЯЛЫ, н структура, н функцыя не захаваюцца.

Што тычыцца нармальнага росту клетак, Коўдры цытуе Раша наступным чынам: «Нармальныя прымардыяльныя клетк ўтрымл ваюць шмат патэнцыйных механ змаў, як я ў канчатковым вын ку вызначаюць дыферэнцыяцыю. Гэтыя механ змы становяцца функцыянальна актыўным , кал складн к дасягаюць пэўных колькасных узроўняў» (с. 15). Падчас трансфармацы ў рак "Канцэрогены выкл каюць змены ў адной або некальк х спецыяльных функцыях клетк . Вын ковая змена з'яўляецца спадчыннай". Але «клеткам, як я пацярпел ад так х спадчынных змяненняў, можа спатрэб цца дадатковая страта дадатковых фактараў, перш чым яны势 стануць цалкам аўтаномным наватворам » (с. 17).
Рак не ўтвараецца з цалкам разв тых спецыял заваных клетак.
«Яйкаклетка сперма — гэта высокадыферэнцыраваныя клетк , як я не становяцца злаякасным не выкл каюць ракавых захворванняў, як я складаюцца з спермы або яйкаклетак, як я размнажаюцца без звычайных абмежаванняў захопл ваюць тэрыторы , як я належаць нармальным клеткам, як я добра сябе паводзяць» (с. 333).

Асноўныя в ды дзейнасц ракавых клетак - паляванне на азоц стыя рэчывы, паглынанне бялкоў жывёльнага паходжання, выхопл ванне ам нак слот, с нтэз ненармальных бялкоў розныя ншыя дзеянн падобнага характару. Рак л чыўся «як «азотная пастка», якая выдаляе ам нак слоты з арган зма, не дазваляючы н якага прыкметнага вяртання ў яго» (с. 39). Далей сказана (там жа): «Азоц сты метабал зм злаякасных клетак, в даць, ажыццяўляецца шляхам адб рання ад добра паведзеных клетак, як я належным чынам служаць арган зму, матэрыялаў, вельм неабходных м». Загадка была б лёгка разгадана, кал б словы «вельм неабходны» был заменены словам «НАДЗВЫЧАЙ БЕСКАРЫСНЫ І ШКОДНЫ». Крыстэнсэн Хендэрсан (1952) л чыл перавагу ў ам нак слотах

назапашванне клеткам карцыномы «значны фактар росту размнажэння неопластических клетак у жывёлы, якая губляе с лу» (там жа). На х думку, жывёла зняс лела не ад адсутнасц натуральных прадуктаў, а ад недахопу колькасц ам нак слот.

Ракавыя клетк бесперапынна с нтэзуюць бялк . Коўдры п ша (с. 152): «Злаякаснасць часта л чылася звязанай з анамал яй с нтэзу бялку магчымым утварэннем анамальных бялкоў. Існуе бесперапынны чысты с нтэз бялку нуклеапратэ ну, каб даць новае клеткавае рэчыва ў растучых пухл нах, у той час як с нтэз гэтых матэрыялаў у нармальных ткан нах, як я не растуць, ураўнаважваецца экв валентным распадам ". У ншым месцы ён цытуе Касперсана (1950): «Пам ж клеткай злаякаснай пухл ны клеткай, якая нармальна расце, мабыць, снуе фундаментальная розн ца ў разв цц с стэмы адукацы бялку. У клетцы злаякаснай пухл ны внутриклеточный нг б руе механ зм як звычайна абмяжоўвае актыўнасць с стэмы, якая ўтварае бялок, у той ц ншай ступен перастаў функцыянаваць, што прывяло да спецыф чных змен у цитохимической карц не» (с. 10-102). Ц трэба падкрэсл ваць, што вавёрк , пра як я дзе гаворка, - гэта не вавёрк , атрыманыя з в награда ц яблыкаў, а вавёрк , прыгатаваныя або запечаныя на кухн адх леныя нармальным клеткам ?

Далейшыя навуковыя даследаванн паказал , што колькасць тлушчаў у ракавых клетках вышэй за норму, а в там наў м нералаў, наадварот, н жэй за норму.

Каўдры прызнае, што «Клетк , злаякасныя ншыя, - гэта амаль неймаверна складаныя маленьк я асоб ны. Магчыма, кожная можа мець да 10 000 розных б ях м чных кампанентаў, пачынаючы ад неарган чных ёнаў заканчваючы самым складаным бялкам нуклеапратэ нам , як я ўзаемадзейн чаюць прама ц ўскосна адна з адной. ..баланс дзейнасц ў жывой клетцы, як з'яўляецца агульным адкрытым выражэннем жыцця клетк , пав нен быць у любы час функцыяй вельм складаных к нэтычных узаемадзеянняў пам ж гэтым матэрыялам . Каб цалкам вызначыць стан любой клетк , трэба трэба было б ап саць у к нетычных тэрм нах мноства задзейн чаных аднос н. Пакольк немагчыма вызначы

некальк   зменных за раз, мы можам атрымаць, але вельм   абмежаваны погляд на ўсю складаную с   туацыю. Матэматычныя фармулёўк   , як   я маюць справу з с   стэмам   з 4 ц   5 кампанентаў, уяўляюць вел   зарныя цяжкасц   , не кажучы ўжо пра тыя, як   я маюць справу з тысячам зменных» (с. 151-152). Так   м чынам, нашы навукоўцы, у чы   х руках знаходз   цца лёс усяго чалавецтва, ведаюць вельм   мала аб Тым не менш, нягледзячы на недахоп ведаў, яны   гнаруюць прыроду, якая стварыла гэтыя складаныя клетк   ,   прымушаюць людзей верыць, што з дапамогай уласных дакладных выл   чэнняў яны могуць вызначыць дакладныя якасныя   колькасныя патрэбы гэтых клетак. клетк   адносна бялкоў, тлушчаў, вугляводаў, в   там   наў, м   нералаў   г.д.

Яны нават заходзяць так далёка, што спачатку пагарджаюць мудрасцю галоўнага   нжынера, не ўхваляючы тое, што ён прадп   саў, а потым рыхтуюць розныя рэчывы на сва   х заводах   прапануюць   х нам. Няхай чытач сам вырашыць, смешныя ц   вартыя жалю   х дзеянн   .

Навукоўцы-даследчык   сабрал   значныя доказы таго, што ашчаднасць або дыетычныя абмежаванн   прадух   ляюць або, па меншай меры, абмяжоўваюць захворванне   рост рака. У Першую сусветную вайну ў Дан   , Рас   , Герман   Аўстры   дзейн   чала жорсткая харчовая нармацыя, смерцяў ад раку было менш, чым пасля адмены нармавання ў канцы вайны. На думку Hindhede (1925), перакарм   л   спрыял гэтаму наступнаму павел   чэнню смяротнасц   .

Каўдры цытуе прыклады з эксперыментаў, праведзеных на жывёлах: «Макей (1947) прызнаў Марэшы (1909) за пашырэнне працы ранейшых брытанск   х даследчыкаў, як   я   мкнул   ся паказаць, што абмежаванне дыеты прадух   ляе або запавольвае рост пухл   н у жывёл. Саркомы, перасаджаныя Moreschi мышам, прымал   ў прыбл   зной прапорцы   да колькасц   пастаўленай ежы. Мышы на абмежаваных дыетах жыл   даўжэй,   трансплантацыя пухл   н у   х была больш складанай, чым у сытых мышэй.

«Маккей   яго паплечн   к   правял   выдатныя даследаванн   пацук   адстаюць ад памяншэння энерг   рацыёну да дастатковай для падтрымання, але недастатковай для росту. Так правял   адну групу

маладняк больш за 700 дзён, а ншы - больш за 900 дзён, не даючы яму дарасц да сталасц , нягледзячы на тое, што сярэдняя працягласць жыцця гэтага в ду пацукоў у звычайных умовах складае прыкладна 600 дзён. Пры атрыманн дастатковай колькасц калорый адсталыя пацук сталеюць могуць пражыць у агульнай складанасц 1400 больш дзён - у два разы больш звычайнай працягласц жыцця" (с. 394-395). Зноў жа, паводле Маккея, Сперл нга Барнса (1943), "разв ццё пухл н быў нязначным у пацукоў, як я затрымл вал ся ў росце да таго часу, пакуль м не дазвол л дасягнуць сталасц » (с. 396). Як х выдатных вын каў не было б атрымана, кал б гэтых пацукоў карм л на абмежаванай дыеце з выключна сырой ежай.

Далейшыя эксперыменты паказал , што сярод 198 пацукоў, як я с лкавал ся "нармальнай" дыетай, разв лося 150 пухл н, у параўнанн з тольк 38 пухл нам сярод 200 адсталых пацукоў - жывёл, часткова пазбаўленых так званай нармальнай дыеты. Да якога часу чалавек пав нен упарта л чыць нармальным дыета, якая распаўсюджвае такую бязл тасную бойню ў некальк разоў скарачае працягласць жыцця?

У розны час раб л ся спробы высветл ць сувязь пам ж масай цела смяротнасцю ад раку са спасылкай на статыстыку страхавання жыцця. У 1913 г. аб'яднаны кам тэт Асацыяцы медыцынск х дырэктараў па страхаванн жыцця Актуарнага таварыства Амерык разглядаў 774 672 пол сы, набытыя мужчынам ва ўзросце 20-62 гадоў. Тады было в даць, што для мужчын, як я застрахоўваюцца ва ўзросце 30-44 гадоў, узровень смяротнасц ад раку быў для людзей з зал шняй вагой 37, для людзей са стандартнай вагой 32 для людзей з н зкай вагой 24, разл чаных на 100 000. Для старэйшай групы ад 45 гадоў старэй

адпаведныя стаўк был 156, 144 120 адпаведна.

Паводле зап саў Цэнтральнай саюзнай страхавой кампан па страхаванн жыцця, праанал заваных у 1932 годзе, смяротнасць ад раку была наступнай: ад 25 больш працэнтаў з зал шняй вагой да 50 працэнтаў з недахопам ваг : 143, 138, 121, 111, 114 95. л чба 111 аднос цца да "нармальнай" вазе. Зус м нядаўна, паводле статыстычнага бюлетэня стал чнай кампан страхавання жыцця (1951), смяротнасць мужчын з зал шняй вагой ад сардэчна-сасудз стых ныpачных захворванняў

быў удвая менш, чым стандарт, а ад дыябету быў прыкладна ў чатыры разы больш стандарту. Гэта шчадроты, як м лжывы чалавек надзяляе чалавецтва.

Пам ж 1900 1950 гадам рост смяротнасц ад сардэчна-сасудз стых захворванняў раку ў Злучаных Штатах Амерык быў наступным. За 50 гадоў каэф цыент смяротнасц ад раку вырас з 64 да 139,6 на 100 000 насельн цтва, а ад сардэчна-сасудз стых захворванняў - з 244 да 478,1. У цэлым у 1950 г. з 803,9 памерлых на 100 тыс. насельн цтва ад дзесяц асноўных прычын на сардэчна-сасудз стыя анкалаг чныя захворванн прыходз лася 617,7. Яшчэ больш значным з'яўляюцца апошн я даступныя л чбы, як я адносяцца да 1964 года. Узровень смяротнасц ад раку цяпер падняўся да 151,3, у той час як смяротнасць ад сардэчна-сасудз стых захворванняў вырасла да 508,6, што дае сумарную л чбу 659,9 з агульнай колькасц 939,7 ад ус х прычыны. Гэта дз ўныя вын к «прагрэсу» медыцыны; шакавальны вын к мноства лекараў, бальн ц лекаў; непазбежныя прадукты «раф навання ачышчэння» харчовых прадуктаў. Можна ўяв ць сабе стан рэчаў, кал цяперашн «прагрэс» працягнецца яшчэ 50 гадоў.

Згодна з аф цыйнай статыстыкай Злучаных Штатаў Амерык за 1964 г., тольк 1,4 працэнта ад агульнай колькасц смерцяў был прып саны "С мптомам , старэчым узростам дрэнна акрэсленым станам ". У гэтай катэгоры маразм, вядома, тольк здагадк , бо сярод тых, хто ўжывае вараную ежу, н хто не дасягае старасц . Тады як у сапраўды цыв л заваных умовах! за выключэннем аварый няшчасных выпадкаў, усё чалавецтва памерла б у сталым узросце.

Сярод дз к х жывёл у натуральным асяроддз з'яўленне рака невядома. Тым не менш, пасля падвяргання малпаў у няволі дэгенератыўнай ежы на працягу працяглых перыядаў часу можна было наз раць адну ц дзве пухл ны, падобныя на рак. «Адз ная вял кая група арган змаў, для якой цалкам адсутн чаюць доказы выпадковага ўзн кнення рака, насяляе ў глыб нях ак яна», — заяўляе Каўдры (с. 196). Гэта таму, што разбуральных рук чалавецтва не мае

дасягнул х. Іх мун тэт тым больш выдатны ў сувяз з тым, што х свет нашмат большы, чым наш, як па плошчы, так па колькасц насельн цтва.

Як мы ўжо казал , падчас сва х даследаванняў навукоўцы сутыкаюцца тварам да твару з асноўным прычынам раку, разглядаюць х пацвярджаюць, але праходзяць м ма х з поўнай абыякавасцю, як кал б х пошук был чымсьц ншым. «Ідэя аб тым, што некаторыя дыетычныя кампаненты, паглынутыя ў празмерных колькасцях або пры х адсутнасц , могуць выкл каць рак у чалавека, наб рае с лу з ншай крын цы.

Эксперыментальныя змены ў рацыёне жывёл могуць зраб ць усё розн ца ў наступнай наяўнасц або адсутнасц рака» (с. 220).

Яны нават непасрэдна адчуваюць дзеянне натуральных харчовых прадуктаў. Каўдры давол ясна выказваецца на гэты конт: «Нарэшце пачынае выяўляцца той факт, што ў некаторых жывёл снуе меншая сх льнасць да разв ццёя пухл ны, кал х кормяць натуральнай ежай, чым кал х кормяць прадуктам высокай ачыстк . С льверстоўн, Саламон Таненбаўм (1952) заўважыў, што ў самцоў мышэй DBA на дыеце Purina Laboratory Chow, якая складаецца ў асноўным з натуральнай ежы, разв лася меншая колькасць дабраякасных гепатом, чым у ншых на дыеце, якая складаецца з паўачышчаных кампанентаў, у асноўным казе ну, кукурузнага крухмалу, часткова г драген заванага бавaўнянага алею, с нтэтычных в там наў сумес сол .Больш за тое, напаўачышчаныя дыеты, як я давал мышам-самцам C3H, спрыял разв ццю дабраякасных гепатом.Розн ца ў разв цц пухл ны карэлюе з прыкметным адрозненням ў спажыванн калорый, масе цела або прапорцы бялкоў, тлушчаў, в там наў м нералаў у дыеце. Аўтары ўважл ва адзначаюць, што не варта меркаваць, што ншыя тыпы пухл н рэагуюць па-рознаму» (с. 403-404).

«Engel Copeland (1952) выяв л , што ў пацукоў AES Sprague Dawley, як х адлучал ад грудзей, як х карм л натуральнай ежай (баковы рацыён), узн кла менш пухл н малочнай залозы, выкл каных канцэрагенам 2-ацэтылам нафлурэнам, чым у тых, як х карм л напаўачышчаным дыетам . Розн ца была значнай» (с. 404).).

Чытач, несумненна, наз раў, якую ежу даюць паддоследным мышам: высокаачышчаныя рэчывы, так я як казе н, крухмал, баваўнянае масла, с нтэтычныя в там ны сол . Сумесь гэтых рэчываў навукоўцы-даследчык памылкова называюць «нармальнай дыетай». Яны зб раюць на палях мышэй, на 100% свабодных ад раку, саджаюць х у клетк , абыходзяцца з бедным стотам як з «дал катным » дзецьм , скрыжоўваюць х пам ж сабой, кормяць «нармальнай дыетай» праз некальк пакаленняў ператвараюць х у тое, што яны называюць "чыстым нбрэдным Па х словах, гэтыя « нбрэдныя л н мышэй» знаходзяцца ў асабл вым паталаг чным стане, у як м да 80 працэнтаў некаторых штамаў успрымальныя да «спантанных» пухл н «невядомай прычыны». Усе тыя, хто есць варанае, знаходзяцца ў падобным паталаг чным стане.

Давайце цяпер паглядз м, ц здольныя навукоўцы зраб ць што-небудзь карыснае высновы з прыведзеных вышэй яскравых доказаў. Адказ, на жаль, адмоўны. Сапраўды, Коўдры прыкладае вял к я намаганн , каб адх л ць самыя каштоўныя звестк , каб хто-небудзь з яго чытачоў не апынуўся настольк дурным, каб падумаць адмов цца ад той ц ншай з незл чоных гатункаў ежы напояў, як я звычайна л чацца здабыткам цыв л зацы . Вось што ён кажа: «Неабходна з асцярожнасцю чытаць дадзеныя аб раку чалавека ў жывёл, асабл ва ў дачыненн да дыеты. Чалавек, за выключэннем узроўню амаль галадання, з'яўляецца ўсяедным, як прызвыча ўся да ўжывання вял кай колькасц розных прадуктаў. зб раюцца з мног х бакоў свету; у той час як жывёлы прыстасаваны да давол аднастайнай простай дыеты мясцовага паходжання» (с. 220). Няхай чытач сам судз ць, у якой вел зарнай памылцы знаходз цца аўтар.

"Як штучна падкрэсленая спадчынная сх льнасць да раку ў гэтых адасобленых, распешчаных абароненых цеснароднасных л н й мышэй, як тады ў х насамрэч утвараюцца рак ?" пытаецца Коўдры (с. 350), не знаходзячы адказу на пытанне.

«Прызнанне моцнай органаспецыф чнай спадчыннай успрымальнасц ў пэўных гатункаў мышэй падкрэсл вае наша няведанне прыроды канцэрогенов, да як х успрымальныя клетк . Гэтыя мышы вядуць вельм абароненае жыццё ў клетках. Іх звычайна ўтрымл ваюць у кандыцыянерах.

пакояў х дыета надзвычай пастаянная. Яны не падвяргаюцца ўздзеянню як х-небудзь вядомых ф з чных, х м чных або б ялаг чных канцерогенов» (с. 349-350). Каўдры наўмысна заплюшчвае вочы на той факт, што сапраўдныя ф з чныя, х м чныя б ялаг чныя канцерогены - гэта тыя самыя ўмовы, як я ён сам стварыў для гэтых бедных мышэй. Сюды ўваходзяць пазбаўленне х натуральнага асяроддзя харчавання, заляцыя закрыццё ў адасобленых клетках, прытулак, песц нне абарона, штучнае х скрыжаванне, утрыманне х у спако ў памяшканнях з кандыцыянерам кармленне казе нам, кукурузным крухмалам, бавоўняным алеем, с нтэтычныя в там ны сол .

У нішым месцы Каўдры прыводз ць дзве табл цы эксперыментальных даных, каб паказаць мадыф кацы ў разв цц рака ў вын ку змены (а) харчовых бялкоў незаменных ам нак слот (б) харчовых в там наў групы В. Затым ён роб ць наступныя каментары : «В там ны незаменныя ам нак слоты могуць змяняць выпрацоўку рака... Растлумачыць гэтыя ншыя высновы складана. Не варта меркаваць, што канкрэтнае харчовае рэчыва пры дэф цыце або л шку дзейн чае непасрэдна на ткан ны, у як х адбываецца наватворная змена» (с. 401). Гэта в давочнае адх ленне наяўных дадзеных. Гэта раўназначна сказаць, што здавальняючая або нездавальняючая праца фабрык не пав нна мець н якай сувяз з гарман чнасцю або дысгармон яй сырав ны, якая ёй пастаўляецца.

«Было б зус м заўчасна складаць нейкую праф лактычную дыету для чалавека ад раку на аснове гэтых высноў, як слушна папярэджваў Грынштэйн (1947), — п ша Каўдры, а затым дадае: «З аднаго боку, працягласць жыцця чалавека нашмат даўжэй, чым у гэтых эксперыментальных жывёл, што прытрымл ванне такой г патэтычнай дыеты было б немагчымым на працягу мног х гадоў, як я складаюць у некаторых выпадках амаль чвэрць стагоддзя, перыядаў латэнтнасц ў канцерогенезе» (с. 401).
Тым не менш, «працяглае недакармл ванне жывёл вызначана зн жае частату некальк х в даў спантанных пухл н» (с. 429).

«Даступныя дадзеныя тычацца ў асноўным захворвання на пухл ны, а не хуткасць х росту пасля таго, як яны пачал . Нешматл к я выпадк ў

тое, што рост мадыф куецца дыетычным фактарам , з'яўляецца недастатковым доказам, каб заснаваць як я-небудзь тэрапеўтычныя меры ў сучасным стане нашых ведаў» (с. 402). Нам здаецца, што Каўдры не зац каўлены ў зн жэнн частаты пухл н; ён зац каўлены тольк ў праблеме пошуку тэрапеўтычных мер для лячэння рака, гэта не праз выпраўленне нашых харчовых звычак, але з дапамогай якой-небудзь вычварнай таблетк ц ншага.

Ц кава даведацца, кал дзе навукоўцы нарэшце ўбачаць сапраўдныя прычыны раку. Да гэтага часу яны выяв л каля 400 "канцэрагенных агентаў", пра як я Каўдры кажа: "Напэўна, менш чым у адным адсотку ракавых захворванняў, з як м сутыкаюцца лекары, з'яўляюцца сапраўдным канцэрагенам або камб нацыяй канцэрагенаў, як я можна выяв ць" (с Супраць гэтага мы ўжо бачыл , як «нармальная» (ненатуральная) дыета спрыяла разв ццю пухл н у 80 з 100 мышэй без рака ў адным выпадку ў 150 з 198 у ншым выпадку. Частковае абмежаванне гэтай дыеты скарац ла гэтыя 150 пухл н да 38; яго нармаванне значна стрымл вала частату ракавых захворванняў сярод цэлых народаў, а яго замена натуральным харчаваннем мела тэндэнцыю да поўнага прадух лення разв цця рака.Можна было чакаць, што Коўдры цяпер будзе разглядаць натуральнае харчаванне як адказ на праблему барацьбы з ракам перастане марнаваць марна даследуючы ўсе ншыя канцерогены. Замест гэтага ён нават не гатовы пастав ць адз ную прычыну рака, няправ льнае харчаванне, сярод ншых канцэрагенных фактараў. Ён называе гэта проста «мадыф куючым» фактарам недаацэньвае яго беспадстаўным аргументам .
Будучы ўсё яшчэ здз ўлены паводз нам злаякасных клетак, ён п ша (с. 43):

«Амаль само сабой зразумела, што Арыстоцель або Дарв н, кал ён быў з нам сёння, магчыма, здолеюць сабраць усе вядомыя нам факты пра ракавыя клетк даць тлумачэнне х злаякаснага паводз наў. Магчыма, у наступныя гады гэта будзе зроблена, мы будзем здз ўляцца, чаму мы так доўга заставал ся сляпым . Тым часам мы тут там роб м невял чк я поспех ў навучанн ". Але хачу адзначыць, што тут не патрэбны н Арыстоцель, н Дарв н. Дастаткова, каб Каўдры выйшаў з межаў сваёй лабараторы забыўшыся на мгненне аб яго сnаванн , ск раваць вочы на

зорк , сонца, месяц, дрэвы кветк , каб у думках акунуцца ў х таямн цы зразумець, з якой дакладнай рэгулярнасцю круц цца ўвесь свет. Ц можа нейк навуковец разбурыць гэты свет пабудаваць замест яго свой? Навукоўцы зн шчаюць гэты жывы, гэты рухомы свет прадстаўляюць чалавецтву свет х уласнай пабудовы, з х хлебам, х ам нак слотам , х штучным в там нам х с нтэтычным солям . Ц кава даведацца, ц па- ранейшаму навукоўцы, прачытаўшы гэтыя радк , паставяць уласныя веды вышэй за мудрасць зямной прыроды.

Далей Каўдры перал чвае вельм шмат выпадкаў самаадвольнага зн кнення злаякасных пухл н , нарэшце, роб ць наступныя высновы (с. 545):

«1. Некаторыя вельм маленьк я першасныя рак часам з'яўляюцца вял к м колькасц ў грудзях, прадсталёвай залозе матцы. Мног я з х не разв ваюцца, застаюцца латэнтным гадам або спантанна цалкам рэгрэсуюць.

«2. Змены, як прав ла, часовыя, у памерах добра разв тых ракавых пухл н наз раюцца нярэдка. Яны могуць быць выкл каны дзеяннем мног х фактараў, як я ўплываюць на аб'ём злаякасных клетак строму.

«3. Невытлумачальныя змены тыпу злаякасных пухл н часам адбываюцца без бачных прычын.

«4. Заф ксавана некальк прыкладаў зн кнення нейрабластомы ў дзяцей. У некаторых з х гэта карэлюе з прагрэсавальнай дыферэнцыявання злаякасных клетак па невядомых прычынах.

«5. Ёсць некальк праверанык выпадкаў поўнага рэгрэсу ракавых захворванняў было ап сана, што нельга аднесц да праведзенага лячэння. В давочна, што некаторыя в ды злаякасных клетак у надзвычай рэдк х выпадках знаходзяцца пад кантролем ф з ялаг чных механ змаў».

Што магло быць прычынай самаадвольнай рэгрэс пухл н, як не нейкая выпадковая незаўважная змена харчовых звычак хворага? Для поспеху можа быць тольк адз н метад

лячэнне рака. Спачатку трэба пазбав ць пухл ну дэгенераваных прадуктаў харчавання, а потым л таральна замарыць яе голадам заб ць, скарац ўшы да м н муму спажыванне нават натуральных пажыўных рэчываў. У выпадку неабходнасц нармальныя клетк таксама могуць знаходз цца ў паўгалодным стане на працягу пэўнага часу. Пасля зн кнення пухл ны яны могуць лёгка аднав ць былую с лу.

Праца выдатк на падрыхтоўку варанай ежы

Н чога, акрамя чыстай марнатраўнасц

Як мы ўжо бачыл , сапраўдны мужчына жыве тольк сыраядзеннем. Уся прыгатаваная ежа напо , як я ўжываюцца ў свеце, губляюцца бязмэтна. Выдаткаваныя на х грошы трацяцца дарма. На першы погляд гэтае сцвярджэнне можа здацца неверагодным, але гэта простая сц на, доказ якой я атрымаў на ўласным вопыце.

У пачатку мы думал , што нам трэба павял чыць спажыванне сырой ежы ў такой жа прапорцы , як мы скарац л спажыванне варанай ежы, але хутка мы зразумел , што памылял ся. Нягледзячы на тое, што ў пачатковы перыяд быў давол вял к попыт на натуральныя харчовыя прадукты, каб аднав ць устойл выя страты, панесеныя арган змам, рэканструяваць органы шляхам умацавання х свежым дадаткам актыўных клетак, у далейшым гэты попыт няўх льна зн жаўся.

Нас таксама здз в ла невял кая колькасць ежы, якую ўжывала наша дачка Ана т. Яе мац з-за прадузятага страху перад недаяданнем прымушала яе есц больш, але дз ця ўпарта адмаўлялася гэта раб ць. Паступова мне стала ясна, што садав на крупы ў сырам выглядзе з'яўляюцца надзвычай канцэнтраваным пажыўным рэчывам самай высокай якасц , так м чынам, вельм малая х колькасць цалкам задавальняе патрэбы нашага арган зма. Вось чаму сыроедного дз цяц н ў як м разе нельга прымушаць ёсць больш, чым ён хоча. Гэта не казка, кал мы чуем пра чалавека, як месяцам жыве спатканнем або грэцк м арэхам у дзень. Кухары могуць ласавацца поўным талеркам прыгатаваных страў, таму што яны не ўтрымл ваюць пажыўных рэчываў у поўным сэнсе гэтага слова.

Траваедныя жывёлы, у сваю чаргу, спажываюць вел зарную колькасць травы, таму што ў значнай ступен трава складаецца з грубых кармоў; сапраўдныя пажыўныя рэчывы ў м знаходзяцца ў рассеяным стане ў вельм рэдк х колькасцях.

Гэтыя жывёлы апаражняюць свой к шачн к ад мас грубага корму некальк разоў на дзень, у той час як звычайны сыроед адчувае патрэбу тольк ў адным руху ў дзень. Празмернае газаўтварэнне, наяўнасць неператраваных рэшткаў садав ны ў фекал ях патрабаванне крэсла часцей за адз н раз у дзень з'яўляюцца прыкметам пераядання, як х умераны сыроед пав нен пазбягаць. Колькасць садав ны, якую я звычайна ем, не перавышае колькасц любога аматара прыгатавання ежы, як люб ць садав ну. Да гэтага я дадаю поўную талерку салаты з кукурузы ў дзень, якая дапамагае закрыць харчовы прабел, як снуе ва ўс х тых, хто есць варанае, з-за недахопу натуральных прадуктаў. У гэтай простай страве няма месца, вядома, для ўсёй дэгенератыўнай ежы, якую я прымаў раней.

Якая была б карц на, кал б увесь свет раптам апамятаўся прыняў натуральныя законы харчавання? Нават кал б вытворчасць садав ны заставалася на цяперашн м узроўн , пасля таго, як кожнаму чалавеку давал поўную талерку агародн ннага або кукурузнага салаты ў дзень так м чынам цалкам задавальнял харчовыя патрэбы ўсяго свету, заставаўся б непажаданы л шак ус х прадуктаў жывёльнага паходжання, цукар, чай, кава, какава, алкагольныя безалкагольныя напо , тытунь, маргарын, а таксама большая частка спажываных сёння бабовых круп.

Давайце цяпер паглядз м, што, у рэшце рэшт, адбываецца з усёй гэтай дэгенераванай ежай што спажываецца ў свеце ў цяперашн час. Фактычна ўтыл зуецца трыма спосабам .

1.З-за дэф цыту ў камплеменце спецыял заваных клетак, сапраўдны чалавек абавязаны м рыцца з прысутнасцю пэўнай колькасц параз тычных клетак, як я ўтвараюцца з варанай ежы, каб падтрымл ваць м н мальны аб'ём сва х органаў с стэм.

2. Ілжывы чалавек спажывае вел зарную колькасць выроджанай ежы.

3.Незалежна ад таго, складаецца асоб на тольк з аднаго цела або ўяўляе сабой камб нацыю двух целаў (як паказвае яго адносная худз зна або паўната), зал шняя частка ежы, якая ўводз цца ў арган зм шляхам прывыкання як знаходз цца па-за ас м ляцыйнай здольнасцю клетак, проста згарае пак дае арган зм па розных каналах. Колькасць ежы, якая вык дваецца так м чынам, складае вел зарную долю ад агульнага спажывання харчовых прадуктаў.

Самы сумны аспект пытання - гэта той факт, што спецыял заваныя клетк марнуюць вял кую колькасць энерг , якую яны атрымл ваюць з натуральных пажыўных рэчываў, каб расшчап ць прадукты лжывага чалавека, паглынуць х у кроў, каб забяспечыць бесперабойную працу. органаў вылучэння для вывядзення з арган зма шкоднага ўздзеяння прыгатаванай ежы. Напрыклад, бесперапынна папрацаваўшы ўвесь дзень, актыўныя клетк маюць права на невял к адпачынак; замест гэтага яны вымушаныя да самага св тання к дацца ў ложку, каб выгнаць з арган зма л шн я калоры , прагна ўведзеныя ў арган зм фальшывым чалавекам.

Раней я быў у надзвычайнай ступен сх льны да абжорства мясной залежнасц . У вын ку я ўсё жыццё пакутаваў ад бессан . Я не памятаю, каб кал - небудзь клаўся спаць раней за поўнач або кал -небудзь прачынаўся досыць рана, каб убачыць узыход сонца. Раней не спаў да трох-чатырох гадз н ран цы, а ў восем-дзевяць падымаўся з цяжкай галавой. На шчасце, пасля пераходу на сыраядзенне мая бессань цалкам зн кла, але кал я кал -небудзь паспрабую з'есц вял к абед увечары, я абавязаны не спаць да св тання. З таго часу, як ёй было 2 гады, Ана т н кол не прачыналася ноччу.

В там ны сол , як я змяшчаюцца ў варанай ежы, лжывыя, мёртвыя, незбалансаваныя шкодныя. Прыгатаваная ежа - гэта не што ншае, як зламаныя будаўн чыя матэрыялы няправ льнае пал ва; Бескарысныя клетк , як я ўтвараюцца з так х будаўн чых матэрыялаў, з'яўляюцца непажаданай нагрузкай на нармальныя клетк . Цяпло, якое атрымл ваецца ад такога пал ва, з'яўляецца празмерным шкодным, а энерг я, якая выпрацоўваецца з яго (рухальная энерг я), - л шняя бескарысная. Гэтая энерг я бязмэтна прыводз ць у рух рухав к фабрык па-за працоўным часам; ён прымушае сэрца працаваць з

парушае адпачынак, як так неабходны жыццёва важным механ змам усёй фабрык , стамляючы х замест гэтага зношваючы дарма. Бессань - адз н з прыкладаў яго шкоднага ўздзеяння.

Што адбываецца, кал неабдуманыя лекары распрацоўваюць метады зн жэння атлусцення? Яны плануюць поўнае абмежаванне штодзённага спажывання ежы, у вын ку чаго ў х сп сы забароненых прадуктаў уваходзяць так я неабходныя вельм пажыўныя элементы рацыёну, як грэцк я арэх , м ндаль, разынк , ф н к , нжыр, бананы. Іншым словам , яны зн жаюць вагу чалавека, як знаходз цца на лячэнн , за кошт таго, што ён яшчэ больш худнее аслабляе, а значыць, сур'ёзна пагаршае яго здароўе. У так х выпадках пры памяншэнн спажывання сапсаваных харчовых прадуктаў лжывы чалавек губляе тольк частку свайго л шняга пал ва, у той час як пры абмежаванн натуральных харчовых прадуктаў нармальныя клетк пазбаўляюцца некаторых надзвычай неабходных пажыўных рэчываў. З гэтага вын кае, што фальшывы чалавек застаецца на сва м месцы, у той час як сапраўдны чалавек яшчэ больш схуднее.

Мы сустракаемся з вельм пацешным прыкладам эфекту абмежавання дыета пры даследаванн рака. Абмяркоўваючы гэтае пытанне, Каўдры заяўляе: «В давочна, што зн жэнне захворвання на рак малочнай залозы, выкл канае абмежаванням ў харчаванн , звязана са зн жэннем актыўнасц яечн каў у мышэй» (op. cit. p. 398). Што яшчэ мы хочам? Так м чынам, прычына рака грудзей была выяўлена. Цяпер лекарам засталося цалкам спын ць дзейнасць яечн каў у жанчын, каб цалкам пазбав ць х ад раку малочных залоз.

Але напэўна ёсць давол простае тлумачэнне таго, што адбываецца на самой справе. Бяздумнае АБМЕЖАВАННЕ спажывання калорый аказвае на арган зм два супрацьлеглыя эфекты. З аднаго боку, абмежаванае спажыванне сапсаваных прадуктаў тармоз ць адукацыю рака, а з другога боку, паменшанае спажыванне натуральных прадуктаў перашкаджае нармальнай дзейнасц яечн каў.

Медыцынская навука поўная так х жаласных супярэчнасцяў. Кал а пэўнае захворванне прыцягвае да сябе шкодныя ток ненатуральных прадуктаў харчавання, арган зм хворага набывае частковы мун тэт ад якога-небудзь ншага захворвання. Напрыклад, людз , як я пакутуюць дыябетам,

атэрасклероз некаторыя нфекцыйныя захворванн менш сх льныя раку.
Нават праводз л ся вар'яцк я эксперыменты, каб падвяргаць людзей ўздзеянню розных бактэрый для н быта праф лактык рака.
Тое ж самае адбываецца ў меншым маштабе падчас вакцынацы , кал , выкл каючы больш лёгк я формы хваробы, дзец застрахаваны ад сур'ёзных нападаў у далейшым. У той момант, кал людз вырашаць абаран ць здароўе сва х дзяцей законам прыроды, так я ненатуральныя меры стануць непатрэбным , няв нныя дзец будуць вызваленыя ад небяспечных вакцын, а вакцынацыя сыдзе ў г сторыю.

Эксперыменты паказваюць, што аднойчы быў выкл каны лжывы чалавек снаванне, частковыя дыетычныя абмежаванн не ў стане спын ць яго разв ццё. Нават 10-15-працэнтнае выраджэнне харчовых прадуктаў дастаткова, каб захаваць яго жывым. Разумны чалавек пав нен асцерагацца таго, каб даць гэтаму монстру адз нае зерне ежы. Я цалкам ачысц ў суставы ма х ног ад усяляк х падагрычных адкладаў, але кал кал -небудзь выпадае з'есц мяса, то праз некальк гадз н удары малатком паведамляюць мне, што мачавая к слата пран кла ў суставы ма х вял к х пальцаў. Я часта праводз ў гэтыя эксперыменты ў першыя гады вывучэння сыраядзення.
В давочна, што вычышчаныя ад мачавой к слаты ўчастк яшчэ пустыя шлях да х адкрыты. Як тольк кавалачак мяса трапляе ў арган зм, ён ператвараецца ў мачавую к слату, якая затым спяшаецца заняць сваё прызначанае месца.

Клетк лжывага чалавека таксама не адступаюць з лёгкасцю. Яны хлусяць у засадзе, паўжывы, але чакаючы. Як тольк кавалачак выроджанай ежы даходз ць да х, яны пачынаюць адраджацца размнажацца.
Кантроль за масай цела варта цалкам аддаць натуральным прадуктам харчавання. Чалавек, як мяркуе, што празмернае пахуданне не прынос ць карысц вашаму здароўю, па сутнасц , рэкамендуе вам гадаваць карм ць дзесятк к лаграмаў хворых параз тарных клетак, каб падтрымл ваць пышнасць вашага цела.
Адначасова з забойствам фальшывага чалавека натуральнае харчаванне будзе павольна, але дакладна павял чваць вагу сапраўднага чалавека да нармальнага стандарту, якога патрабуе прырода.

Пазбав ўшыся ад гэтых бескарысных мас плоц , чалавек, як раней нагружаў сваё цела 40-50 к лаграмам хворых клетак не мог падняцца н на адну прыступку без падтрымк , цяпер зможа бегчы ў горы, не варочачыся н воласа. Такому чалавеку н ў як м разе не варта турбавацца аб сваёй хуткай страты ваг ; наадварот, ён пав нен гэтаму радавацца. Разумны чалавек не пав нен цярпець на сва м целе н воднай круп нк бескарыснай плоц . Карацей кажучы, кожны пав нен нарэшце ўсвядом ць, што, уводзячы ў сваё цела кожны кавалак прыгатаванай ежы, ён жыв ць фальшывага чалавека, свайго бязл таснага ворага, свайго бяздушнага ката; ён трывае ўсе вядомыя невядомыя хваробы; ён пракладае шлях да с

На думку кул нара, трэба добра харчавацца, каб захаваць здароўе. На яго думку, пусты страўн к азначае галоднае цела. Ён не ведае, што чалавек з поўным страўн кам сапраўды хворы. Яго страўн ку цяжка своечасова выганяць ненатуральныя прадукты. Страўн к сыраеда, наадварот, заўсёды пусты ц , ва ўсяк м разе, настольк лёгк , што ён не адчувае ў м прысутнасц чаго-небудзь. Ён адчувае напоўненасць свайго к шачн ка, таму што менав та туды адразу перанос цца з'едзеная ежа. Нават л шк ежы доўга не ляжаць у яго страўн ку; яна хутка пераходз ць у к шачн к , пераваранай або непераваранай, выходз ць з арган зма, не наносячы арган зму найменшай шкоды.

Так м чынам, у страўн ку сырав ны н кол не ўтвараюцца газы. ядок. Кал спажываецца празмерная колькасць ежы, у к шачн ку могуць утварацца газы, але яны сх льныя пак даць арган зм нармальным шляхам. Сыраед тым больш выразна бачыць розн цу пам ж дзвюма

с стэмам харчавання, кал паспрабуе добра паабедаць пасля некальк х месяцаў ўстрымання. Менав та тады ён задаецца пытаннем, як ён мог весц

такое хварав тае жаласнае снаванне л чыць гэты аг дны лад жыцця нармальным.

Медыцына кул нарнага чалавека - гэта цалкам Памылковая навука

Як мы бачыл , хваробы ўзн каюць у вын ку растраты неад'емнай сырав ны чалавечай фабрык . Так м чынам, здароўе можна аднав ць, тольк кал аднав ць цэласнасць гэтых матэрыялаў. Але на чым грунтуецца ўся дзейнасць сучаснай медыцынскай навук ? Што менав та робяць лекары? Яны робяць марныя спробы аднав ць гэтую цэласнасць пры дапамозе сапсаваных харчовых прадуктаў, штучных в там наў, соляў, гармонаў мноства атрутных сумесяў, ў той жа час яны выдаляюць вык дваюць цэлыя залозы органы, як я стал непапраўна пашкоджаным недзеяздольным як у вын ку распаду прыроднай сырав ны.

Усё чалавецтва жыве ў стане жахл вага невуцтва. На думку в Для тых, хто есць варанае, спажыванне прыгатаванага - гэта нешта цалкам натуральнае, а харчаванне па законах прыроды - эксперымент, прычым небяспечны. У рэча снасц людз м мавол разбурыл ІДЭАЛЬНЫ БАЛАНС, створаны прыродай, на працягу тысячагоддзяў праводз л БЕССЭНЦЭННЫЯ ЭКСПЕРЫМЕНТЫ з дапамогай варанай ежы, штучных прэпаратаў атрутных рэчываў, каб знайсц новы баланс, свой уласны баланс. Непасрэдным вын кам гэтых эксперыментаў з'яўляюцца шматл к я хваробы, як я пануюць сёння ў свеце.

Кал я запрашаю людзей перайсц на сыраядзенне, я не прапаную новы эксперымент. Наадварот, я закл каю х СПЫНІЦЬ АБСУРДНЫЯ ЭКСПЕРЫМЕНТЫ, ЯКІЯ ЗАЎСЁДЫ ВЫХОДЗЯЦЬ, І ВЯРНУЦЦА ДА НАТУРАЛЬНАГА СПОСОБУ ЖЫЦЦЯ.

Так м чынам, пры ўмове, што ён не пазбаўлены здаровага сэнсу, чытач не пав нен чакаць, пакуль ншыя правядуць той «новы эксперымент» паведамяць яму вын к. Ён пав нен неадкладна спын ць свае небяспечныя эксперыменты вярнуцца да нармальнага ладу жыцця.

Канчатковыя прадукты ўс х гэтых эксперыментаў, шэдэўры даследчыя лабараторы чалавека - гэта таблетк парашк , як м навукоўцы хочуць накарм ць свет, у той час як шэдэўры лабараторы прыроды - гэта пшан ца, грэцк арэх яблык. Мы ўсе пав нны зраб ць выбар пам ж гэтым двума. Уся вараная ежа - гэта штучныя рэчывы

пазбаўленыя сва х прыродных якасцей. Яны валодаюць такой жа пажыўнай каштоўнасцю, як шырока разрэкламаваныя в там нныя таблетк харчовыя экстракты.

Ёсць шмат в даў жывых стот, у х няма н лекараў, н бальн ц, н аптэк, але, за выключэннем тых, як я знаходзяцца пад апекай чалавека, яны жывуць, не паддаючыся хваробам, дажываюць належны тэрм н жыцця, як адпавядае х ф з чнаму канстытуцы , вар' руючыся ад некальк х дзён да сотняў гадоў. З-за дэальнай будовы свайго цела чалавек пав нен жыць больш доўга здарова, чым любая ншая стота на гэтай зямл . Нават пры адсутнасц поўнага сыраядзення ёсць выпадк , кал мужчыны магл дасягаць узросту 150-180 гадоў, проста жывучы ва ўмовах, пры як х пазбягал крайняй дэгенерацы харчовых прадуктаў. Сам факт таго, што большасць людзей жыве менш, з'яўляецца в давочным сведчаннем таго, што з х ладам жыцця нешта не так. Жывёлы с лкуюцца ў асноўным зялёным л сцем сцеблам расл н. Чалавецтва мае ў сва м распараджэнн самыя карысныя канцэнтраваныя пажыўныя рэчывы самай высокай якасц , як я, прайшоўшы праз л сце сцеблы, ствалы гал ны гэтых расл н, аб'яднал ся ў х насенн пладах.

Б ёлагам прыйшоў час прызнаць, што яны збочыл з прав льнага шляху вядуць свае даследаванн не ў той бок. Акрамя таго, яны пав нны прызнаць, што немагчыма кампенсаваць страты натуральных пажыўных рэчываў штучным прэпаратам ; што яды не маюць здольнасц аднаўляць дэгенерацы розных органаў; што нашы органы залозы з'яўляюцца неад'емным часткам нашага цела таму х нельга калечыць або выдаляць. Сёння я паказваю м вельм просты лёгк метад эфектыўнага канчатковага збавення арган зма чалавека ад ус х хвароб. ГЭТА ЗНІШЧЭННЕ ХВОРЫХ І НЕКАРЫСНЫХ КЛЕТОК ЦЕЛА ШЛЯХАМ ПРЫКЛЮЧЭННЯ ПАДАЧАННЯ НЕНАТУРАЛЬНАЙ ХАРЧАВАННЯ І ІХ ЗАМЕНЫ ЗДАРОВЫМІ І СПЕЦЫЯЛІЗАВАНЫМІ КЛЕТАКАМІ, АТРАВАНЫМІ З НАТУРАЛЬНЫХ ХАРЧАВАННЯЎ. Каб цалкам пераканацца ў слушнасц ма х аргументаў, м спатрэб цца ўсяго некальк месяцаў працы.

Што пав нна быць мэтай медыкаў б ёлагаў, як не вызваленне чалавецтва ад хвароб? Сыраядзенне - спосаб дасягнуць гэтай мэты.

Яны пав нны неадкладна заяв ць, ц сапраўды яны жадаюць бачыць а свет, свабодны ад хвароб. Кал яны змогуць даказаць, што х уласныя разл к больш дакладныя, чым разл к , зробленыя прыродай, што сыраеды ва ўс м свеце паддаюцца хваробам замест таго, каб аднав ць сваё здароўе, я неадкладна сыду з арэны разам са сва м кн гам тады маўчы. У адваротным выпадку яны, безумоўна, не змогуць прымус ць чалавецтва м рыцца з хваробам тольк дзеля таго, каб трымаць дзверы бальн ц аптэк адчыненым .

Яны пав нны зм рыцца з думкай, што з гэтага часу падрыхтоўка вараных страў х рэкамендацы будуць разглядацца як злачынствы супраць чалавецтва ў цэлым, а «лячэнне» з дапамогай ядаў — як чарадзейства эпох кул нары . Мудрыя гуманныя лекары неадкладна спын л б гэтыя рэкамендацы прапанавал б падпарадкавацца пастановам прыроды. У доктара, у сэрцы якога засталася скра сумлення, пав нны дрыжаць рук , зап сваючы назвы атрутных рэчываў штучных в там наў, а вусны - дрыжаць ад вымаўлення назваў прыгатаваных страў. Іх дзеянн раўназначныя вынясенню смяротнага прысуду нев наватым людзям. Няхай гэта ўсведамляюць ўсе бацьк .

Магчыма, некаторым з ма х чытачоў можа не спадабацца мой тон нап сання. У на х думку, мае выразы пав нны быць больш навуковым (упрыгожаным лац нскай тэрм налог яй, незразумелай для большасц людзей), больш прым рэнчым (пагодл вым), больш сур'ёзным (крывадушным), больш кампрам сным (беспрынцыпным), больш ветл вым (хлусл вым) больш тактоўным (пераможаным)). Але я аддаю перавагу быць рашучай, шчырай смелай. І так м я буду, нават кал сустрэну ўвесь свет супраць сябе. Я ўпэўнены, што мяне падтрымаюць усе разумныя людз падтрымаюць будучыя пакаленн .

Кал я разглядаю рэкамендацыю курынага супу, жаўток яйка, смажаная пячонка або кампот нвал дам, а асабл ва маленьк м дзецям, злачынны ўчынак, я не раблю паклёпн цкага абв навачвання. н

х ба я грашу супраць сц ны, кал л чу чараўн цтвам усе тыя медыцынск я аперацы , у як х замест таго, каб ачысц ць крывяносныя пасудз ны хворага, як ста ць на парозе смерц , з дапамогай натуральнага харчавання, умацоўваюць мускулы яго сэрца даруюць яму даюць новую арэнду доўгага жыцця, яны пашыраюць яго пасудз ны атрутным раздражняльн кам , стымулююць функцы сэрца «б зунам б зуна», памяншаюць колькасць крыв шляхам кровапускання або дэгенеруюць разрэджваюць яе штучным шляхам. Б рхер-Бэнэр мног я ншыя добрасумленныя навукоўцы таксама разглядал так я апэрацы як вядзьмарства, падман буфанаду.

Вядома, я не в наваты ў нясц пласц , кал , абап раючыся на сваё асаб стыя, вельм абмежаваныя сродк , я праводжу карпатл выя даследаванн , а затым, на аснове сва х адкрыццяў, я заяўляю, што цытолаг в наватыя ў вар'яцтве, кал яны спачатку спальваюць тысячы пажыўных кампанентаў у натуральных харчовых прадуктах падвяргаюць клетк надзвычайнай дэгенерацы , а потым марнуюць м льёны дзяржаўных грошай у дарэмных спробах вярнуць у гэтыя клетк ЎСЕ IX СТРАЧАНЫЯ МЕХАНІЗМЫ I ФУНКЦЫI шляхам адкрыцця АДЗІНАГА ШТУЧНАГА РЭЧЫВА.

Возьмем у якасц прыкладу доктара, на апеку якога я аддала сва х двух чароўных дзяцей. Перш за ўсё, пад выглядам паляпшэння стрававання падтрымання с л ён забаран ў м сырую садав ну, а замест х рэкамендаваў узвары «пажыўныя стравы». Пазней, разглядаючы аўта нтакс кацы аўта нфекцы , як я ўзн кл ў вын ку гэтых рэкамендацый, як малярыю, ён прызначыў жахл выя дозы х н ну, а яшчэ пазней, з дапамогай незл чоных даследаванняў эксперыментаў, самую строгую з «дыет» вел зарную колькасць розных лекаў лекаў. сучасныя антыб ётык ён пазбаўляў дзяцей апошн х запасаў энерг . Так доктар абавязкова быў в наваты ў САМЫМ ГРЫДЗЫМ ЗЛАЧЫНСТВЕ, хоць раб ў усё ненаўмысна. Цяпер, каб ён не паўтарыў таго ж злачынства супраць ншых дзяцей, мы пав нны давесц да яго пачуццё в ны прымус ць яго зразумець, што ён в наваты ў самым жудасным злачынстве. Кал наркотык што

мае дзец ўзял ў 14 гадоў был выкарыстаны наўпрост, цэлая арм я была б цалкам зн шчана.

Сёння больш-менш такая ж паз цыя. У наш век навук прагрэсу, я ўсё яшчэ бачу шмат бледных, слабых дзяцей, мац як х звяртаюцца да ўсялякага роду заахвочванняў пагроз, каб прымус ць х есц рыс, мяса, яйк , хлеб, мёд, масла выпечку, у той жа час яны строга забараняюць м агурк бананы - за тое, што яны "непераварвальныя", в шня в наград - за тое, што "выкл каюць дыярэю", а шаўкоўн цы дын - за тое, што "выкл каюць л хаманку". Як я магу з абыякавасцю цярпець такое жаласнае станов шча рэчаў?

Ус м вядома, накольк складаны будынак чалавечага арган зма. Дакладна такую ж складаную структуру мае зерне кукурузы. Кал мы прымушаем яго прарастаць, ён станов цца актыўным кв тнеючым целам, якое жыве дыхае як чалавек, за выключэннем таго, што яно не можа размаўляць хадз ць. Тысячы рэчываў, неабходных для нармальнай працы ўс х вял к х малых складн каў нашага цела, назапашаны ў м у патрэбных колькасцях па самым дакладным разл кам. Кал мы ператвараем жывую пшан цу ў хлеб, мы зн шчаем у ёй усе рэчывы, акрамя попелу: мёртвы крухмал цукар. Уяўляючы гэты попел сапраўднай ежай, добранамераная мац дае яго свайму дз цяц , але ба цца даць яму жывую пшан цу.

Падобным чынам усе вараныя стравы ў свеце, як я недальнабачныя людз л чаць добрым харчаваннем, ёсць не што ншае, як стракатыя кучы духмянага моцна вытрыманага попелу. В там ны сланцы, выяўленыя ў х б ёлагам , з'яўляюцца ненатуральным , знежывелым субстанцыям .

Як тольк жывая расл нная клетка варыцца, яна перастае быць ежай; яно выходз ць са свайго натуральнага стану ператвараецца ў нешта штучнае. Кал мац дае свайму маленькаму дз цяц першы хлеб, сухое малако або ншую прыгатаваную нарыхтоўку, яна пачынае з дапамогай гэтых штучных рэчываў праводз ць над сва м дз цём самыя бязл тасныя бесчалавечныя эксперыменты.

Асноўная памылка медыцынскай навук заключаецца ў яе жаласнай недальнабачнасц . Нават так выб тны цытолаг, як Каўдры, л чыць

жывыя дасканалыя харчовыя прадукты, так я як пшан ца, насенне садав на, пав нны быць «давол аднастайным простым дыетам мясцовага паходжання». У адрозненне ад гэтага, ён разглядае каляровыя кучы попелу, як я ўжываюць людз , як «вял кую разнастайнасць ежы, сабранай з мног х бакоў свету» (указ. цит. с. 220), чакае, што Арыстоцель прыйдзе пакажа яму рэальная розн ца пам ж м .

Я к даю сур'ёзны выкл к цяперашняй с стэме лячэння не несц нянав сц н да каго. Я проста цешу пачуццё глыбокага жалю да ўс х мужчын жанчын без выключэння, таму што яны здзяйсняюць гэтыя злачынствы супраць уласнай асобы, супраць х аднос н супраць чалавецтва м мавол без разважанняў. Але тых, хто, прачытаўшы гэтыя радк , упарц цца ў сва х памылках, кожны разумны чалавек будзе асуджаць.

Надышоў час, кал б ёлаг пав нны выбраць адз н з х перад м адкрыты два шлях . Або яны пав нны прыняць беспамылковую мудрасць прыроды вызвал ць чалавецтва ад ус х яго пакут адразу, або, гнаруючы законы прыроды абап раючыся выключна на ўласныя меркаванн , яны пав нны л чыць белы хлеб вышэйшым за жывую пшан цу, л чыць штучнае пераважней натуральнага, працягваюць свае шкодныя эксперыменты, як раней. Як тады будзе вын к? Выкажам здагадку, што цяперашняе станов шча спраў працягвалася яшчэ некальк пакаленняў, за гэты час колькасць наркотыкаў фактычна падво лася; колькасць штучных в там наў павял чылася ў чатыры разы, кожны дом быў ператвораны ў шп таль, а кожны чалавек стаў лекарам. Што мы маем з усяго гэтага атрымаць, кал лекары сам хварэюць часцей, чым любы ншы клас людзей, звычайна пам ра

Уся адказнасць за ўвядзенне свету ў зман ляжыць на вядучыя спецыял сты: б ёлаг -даследчык выкладчык медыцыны. Звычайных лекараў нельга папракаць, бо яны проста рэал зуюць тое, чаму х навучыл настаўн к . Н воднаму нжынеру н кол не давяраюць абслугоўванне фабрык , пакуль ён не азнаём цца з ус м дэталям яе працы. Безумоўна, немагчыма напоўн ць групу людзей нейк м элементарным абрыўкам

веды, мудрагел стыя здагадк , г патэтычныя здагадк супярэчл выя тэоры , а затым даць м поўную свабоду гуляць з жыццём сва х субратаў з дапамогай тысяч ядаў, пакутл вых прылад капрызных загадаў, ўсё гэта без усяляк х дазволаў перашкод. Давайце на мгненне выкажам здагадку, што ўсе медыцынск я кн г энцыклапеды ў свеце прав льныя. Затым; каб х запомн ць, доктару спатрэб ўся б туз н жыццяў, нават тады ён не змог бы зразумець тысячнай дол незл чоных працэсаў, як я адбываюцца ў чалавечым арган зме.

Кал б пацыент з хран чным захворваннем звярнуўся да ста ўрачоў, то атрымаў бы сотню розных рэцэптаў рэкамендацый. Бо лекары проста праводзяць эксперыменты, прычым самыя крыўдныя. Таму што тыя, хто цяпер глух да гэтых в давочных сц н, заўтра не змогуць зняць адказнасць са сва х плячэй. Кал сучасныя дзец выраступь своечасова апынуцца са слабым здароўем пагруз л ся ў залежнасц , яны пакл чуць да адказнасц ўс х б ёлагаў, сусветных л дэраў сва х уласных бацькоў, запатрабуюць ведаць, як я крок яны зраб л , кал прачытайце гэтыя папярэджанн . Няўжо яны ўсё яшчэ думал , што х мудрасць большая за прыроду?

Кал яны так не л чаць, то пав нны неадкладна спын ць зн шчэнне натуральных харчовых прадуктаў. Гэта цвёрды загад прыроды, якая не прызнае н як х кампрам саў. Гэта закон цэлых сусветаў.

Але сёння чалавецтва жыве пад поўнай уладай д'яблаў, як я ператварыл гэтую зямлю ў пекла. Тыя чэрц , надзеўшы маск прыгожых дзяўчат, сел на абедзенныя сталы ў стравы чалавечыя; яны ляжал на ягоным твары на яго падбароддз , на яго руках на яго нагах, на яго шы на яго плячах, са сва х месцаў яны нахабна смяюцца з яго пачуццяў. Яны пран кл ў яго цела пасял л ся ў самым сэрцы душы.

«Цыв л заваны» чалавек сёння высмейвае далапаклонства м нулых часоў, але не разумее, што ён нашмат горшы далапаклонн к, чым далапаклонн к м нулага. Раней людз стварал выявы розных жывёл пакланял ся м; сёння яны заб ваюць гэтых жывёл пакланяюцца х гн лым трупам.

Сучасны «цыв л заваны» чалавек не можа ўяв ць дз кунства, у як м увесь свет жыве ў цяперашн час. «Дал катная» «пяшчотная» дама, якая сапраўды губляе прытомнасць пры выглядзе некальк х кропель крыв на твары дз цяц , спакойна кладзе на стол акрываўленае сэрца, печань ц грудку ягняц рэжа х на кавалачк . усё абыякава, н на хв л ну не задумваючыся, што тольк за гадз ну да гэтага беднае стварэнне было поўнае жыцця жыццяздольнасц . Кал б яна з дзяц нства бачыла, як разам з кураняц ц ягняц заб ваюць дз цятка, то з такой жа абыякавасцю ўзялася б за нож , не сумняваючыся, разам з сэрцам ягняц разрэзала б сэрца гэтага дз цяц , зварыце ешце. Розн ца тольк ў тым, што вочы яе прызвыча л ся да аднаго, а не да другога, накш яна не здз в лася б крываваму в ду чалавечых целаў, як я в сяць у мясных крамах, побач з каров ным тушам . авечак.

Сучаснае чалавецтва далёкае ад цыв л зацы

Пакуль людз настойваюць на ўжыванн варанай ежы, на Зямл не можа быць н сапраўднага роскв ту, н трывалага м ру. Менав та вараная ежа спараджае ўсе войны пагромы ў свеце.

Менав та прыгатаваная ежа нараджае злых л дэраў небяспечных дыктатараў, так х як Г тлер, Лен н, Стал н г.д., або так х жорстк х злачынцаў, як Абдул Хам д Талаат х прых льн каў, як я зн шчыл палову м рнага насельн цтва Армен выгнал другую напалову са сваёй старажытнай радз мы, дзе яны жыл тысячы гадоў, рабуючы рабуючы х сельскагаспадарчыя прылады, х дамы

сады, свае горы свае дал ны, а потым бессаромна дэф лююць перад вачыма ўсяго "цыв л заванага" свету абсалютна беспакарана.

Нягледзячы на пастаянны рост вытворчасц кукурузы, ва ўс м свеце паранейшаму адчуваецца вял к дэф цыт збожжавых культур.

У гэтага дз ўнага парадоксу ёсць тры прычыны: па-першае, паўсюдна пературараючы хлеб з суцэльнай мук ў белы, мы пазбаўляем яго апошн х рэштказ харчовай каштоўнасц . Затым з дапамогай штучнага ўгнаення мы павял чваем колькасць прадукцы за кошт яе якасц . Нарэшце, лжывы чалавек рос так хутка, што павел чэнне вытворчасц прадуктаў харчавання было зус м не ў стане паспяваць за попытам.

А большая частка пасяўных зямель выкарыстоўваецца для кармлення жывёлы мяса-малочнай прамысловасц .

На першы погляд мужчынам можа быць цяжка ўяв ць вел зарную карысць, якую чалавецтва атрымае ад сыраядзення.

Амаль мгненна кожная хвароба будзе зн шчана назаўсёды, а ўсякае прыбаўленне злачынства зн кнуць з твару земл .

У той жа час чаканая працягласць жыцця павял чыцца ў два-тры разы адбудзецца эканам чны прагрэс такога маштабу, як не будзе дасяжны чалавекам на працягу сотняў гадоў, кал цяперашняе станов шча спраў захаваецца.

Гэтыя сцвярджэнн з'яўляюцца фактам , а не выдумкай, , больш за тое, усе гэтыя пераваг могуць быць атрыманы вельм простым спосабам. Усё, што мы пав нны зраб ць, гэта паважаць самыя элементарныя законы прыроды не дапусц ць зн шчэння жывой цэласнай пшан цы. Кал б хто-небудзь меў разумовую пран кл васць, каб пран кнуць заўважыць розн цу пам ж жывой, актыўнай пшан цай спаленым хлебам, можна было б лёгка зраб ць выснову аб розн цы пам ж арган змам сыраеда арган змам вар ядок.

Давайце цяпер паглядз м на стаўленне цяперашн х к раўн коў свеце ншым адказным ўладам ў аднос нах да гэтых жыццёва важных праблем. Л сты, атрыманыя ад х, сведчаць аб тым, што яны з ц кавасцю прачытал маю першую кн гу што яны ў цэлым с мпатызуюць ма м поглядам. Я не чуў н воднага нязгоднага голасу з любога боку. Але гэтага мала. Мая кн га — не ц кавы раман, як трэба прачытаць адз н раз пак нуць убаку. Гэта зборн к, у як м разглядаюцца найбольш важныя актуальныя праблемы нашага свету. Яе трэба пераглядаць зноў зноў, а кожны яе сказ трэба ўважл ва ўзважваць разглядаць гадз нам .

Было б памылкай, кал б гэтыя к раўн к сьвету став л ся да сыраядзеньня як да чарговага руц ннага пытаньня , як ўсе ншыя свае пал тычныя эканам чныя праблемы, перадал яго «экспэртам» для далейшага вывучэньня разгляду. За тысячы гадоў праводз л ся шматл к я эксперыменты даследаванн , але ўсе яны правал л ся. Сёньня найбл жэйшы абавязак уладаў — нак раваць людзей на тое, каб ПАКАНЧЫЦЬ ГЭТЫЯ РАЗГУЛЬНЫЯ ЭКСПЕРЫМЕНТЫ І ВЯРНУЦЦА ДА ЗВЫЧАЛЬНАГА ЛАДУ ЖЫЦЦЯ. Сёння кожны разумны чалавек з'яўляецца спецыял стам у вызначэнн розн цы пам ж натуральным ненатуральным, пам ж жывой ежай нежывым стравам з х штучным , сапсаваным матэрыялам .

Чалавек, як панує над м льёнам людзей, не можа лёгка к раваць асобным чалавекам, сваёй асобай.

Прычын адмовы ад прынцыпаў сыраядзення можа быць тольк дзве: адсутнасць здаровага сэнсу адсутнасць с лы вол . Трэцяй прычыны быць не можа. Усе ншыя «прычыны» - гэта тольк падставы, як я вылучаюцца, каб прыкрыць гэтыя два недахопы. Людз , як я паважаюць сябе займаюць адказныя пасады, не пав нны н ў каго ствараць уражанне, што м не хапае мужнасц маральнай справядл васц .

Тыя, хто практыкуюць поўнае сыраядзенне два-тры месяцы, н кол не пагодзяцца вярнуцца да ранейшага ненармальнага ладу жыцця, нават кал х павядуць на эшафот. Чалавек, як клапоц цца пра сябе шануе здароўе дабрабыт

дзец зробяць гэты «эксперымент» двух-трох месяцаў без н хв л ны ваганняў. Тыя л дэры, як я зац каўлены ў шчасц дабрабыце свайго народа (кал ён ёсць), пав нны праклaсц шлях да роскв ту ўсяго чалавецтва сва м асаб стым прыкладам. Гэта будзе х самая карысная заслужаная паслуга чалавецтву.

Без перабольшання можна сказаць, што вараныя прадукты, будучы ненатуральным штучныя рэчывы, не забяспечваюць зерне харчавання для нашых спецыял заваных клетак. Больш за тое, выдатк клопаты, прынятыя для х забеспячэння, з'яўляюцца не тольк марнатраўным марнаваннем, але яны з'яўляюцца сродкам поўнага зн шчэння органаў чалавека , насамрэч, самога чалавека. Вопыт, атрыманы ў першыя некальк месяцаў сыраядзення, наглядна пакажа кожнаму праўдз васць гэтых сцвярджэнняў. Над гэтым пытаннем варта трох паразважаць.

За апошн я некальк гадоў з'яв лася значная колькасць нфармацы был атрыманы з ус х куткоў зямл аб поспехах, дасягнутых сыраядзеннем. Гэтыя звестк паказваюць, што па ўс м свеце рассеяны тысячы перакананых сыраедаў, мног я з як х вылечыл ся ад сур'ёзных хвароб цяпер жывуць самым шчасл вым жыццём. Гэтыя людз не з'яўляюцца н экспертам , н навукоўцам ; яны проста адукаваныя культурныя людз , як я змагл спасц гнуць прынцыпы сыраядзення сва м уласным розумам меркаваннем мел смеласць прыняць неабходнае рашэнне.

На жаль, распаўсюджванне ма х публ кацый сутыкнулася з шэрагам сур'ёзных цяжкасцяў. В давочна, што распаўсюджванне м льёнаў бясплатных кн г па ўс м свеце не ў с лах аднаго чалавека. Я падаў заяўк ў некальк выдаўцоў у Англ Амерыцы, запрашаючы х перавыдаць маю першую ангельскую кн гу ў х кра нах. Усе яны прызнал , што кн га была ц кавай, карыснай, але выказал шкадаванне, што яна не ўвайшла ў кола х публ кацый. Гэта было цалкам зразумела, таму што яго публ кацыя азначала б канец ус х ншых х «дыетычных» кн г, бо н хто, знаёмы з прынцыпам сыраядзення, не

звярнул на х найменшую ўвагу. Сучасныя людз не могуць бачыць далей сва х жаласных нтарэсаў.

Гэтым я звяртаюся да ўс х таварыстваў, ф лантрап чных арган зацый, добразычл вых дабрачынцаў грамадск х гуман тарных дзеячаў ва ўс м свеце з просьбай аб дапамозе. Няхай яны акажуць мне ўсю моцную дапамогу ў распаўсюдзе ма х выданняў. Яны могуць замов ць дваццаць, пяцьдзесят ц сто асобн каў ма х кн г распаўсюджваць х па сва м меркаванн , альбо прадаючы, альбо раздаючы бясплатна. Кожная кн га можа выратаваць жыццё, вылечыць людзей ад цяжк х хвароб або адкрыць дзецям перспектыву шчасл вай будучын . У цяперашн час няма больш гуман тарнай дзейнасц , чым гэта.

Кал 15 гадоў таму я меў карысць ад такой кн г , то сёння два был б жывыя дараг я дзец . З ншага боку, кал б мой розум не прасвятл ўся гадоў 10 таму, я сам бы не жыў цяпер.
У гэты самы момант усе людз свету знаходзяцца ў аднолькавым стане м вельм патрэбна наша дапамога. Неабходна як мага хутчэй азнаём ць х з прав льным прынцыпам харчавання.

Сёння я на ўласныя вочы бачу, як некаторыя арган зацы трацяць вел зарныя сумы грошай, каб раздаць бедным раф настую муку, цукар, сухое малако мясныя кансервы. Раздаючы людзям гэткую ненатуральную надзвычай дэгенераваную ежу, яны м жвол здзяйсняюць найцяжэйшы грэх парушаюць законы прыроды. Яны здзейсн л б самы пабожны ўчынак, кал б расплюшчыл вочы гэтым няшчасным людзям навучыл х быць веганам .

Для ўс х харчовых наркаманаў чорнае - гэта белае, а белае - гэта чорнае. Быў час, кал л чылася, што Зямля нерухомая, а сонца зорк круцяцца вакол яе. Кал хто выказваў супрацьлеглае меркаванне, то недальнабачныя людз прымал яго за вар'ята, бо на х уласныя вочы Зямля цвёрда стаяла на сва м месцы, а сонца рухалася па небе.

Дакладна так ж ментал тэт пануе сёння. Чалавек, в даць, адчувае на ўласным целе, што агурок яму «шкодз ць», а вось двойчы праварaны белы хлеб шл фаваны рыс, лёгка засваяльныя, «рэгулююць» функцы страўн ка. Але ён не разумее, што на самой справе менав та ўжыванне гэтых самых хлеба рысу з'яўляецца сапраўднай прычынай слабасц яго страўн ка; на самай справе агурок - гэта прадукт, як вылечыць яго ў доўгатэрм новай перспектыве.

Сёння ўсё чалавецтва пераканана, што як тольк чалавек з'есць а некальк талерак «пажыўнай» ежы, кал ён галодны, ён задавальняе звычайныя патрэбы свайго арган зма. Але людз не ведаюць, што нармальныя клетк гэтага чалавека не прымаюць н круп нк ежы з гэтых мёртвых штучных рэчываў, што, нягледзячы на поўны страўн к, яны застаюцца давол галодным .

Сёння ўсё чалавецтва пераканана, што для таго, каб весц здаровы лад жыцця, неабходна к раваццa разнастайным навуковым разл кам харчовай каштоўнасц бялкоў, в там наў м нералаў, атрыманым ў даследчых лабараторыях. Яны не разумеюць, што большасць разл каў насамрэч цалкам лжывыя шкодныя ўяўлення пра сапраўдную карц ну.

Сёння, кал хтосьц захварэў, ён перакананы, што ўсё ў яго ёсць зраб ць, каб вылечыць сябе, - гэта знайсц пэўную атруту, якая называецца лекам . Таму адразу пачынае шукаць тое цудатворнае рэчыва. Але ён не ведае, што медыкаментозная тэрап я - чарадзейства гэтай эпох кул нарнай ежы што н якая атрута н кол не зможа выконваць якую-небудзь карысную функцыю. Ён таксама не ведае, што ўсе хваробы з'яўляюцца тольк з дзвюх прычын: бесперапынным галаданнем нармальных клетак з-за недахопу натуральных пажыўных рэчываў згубным уздзеяннем ненатуральнай, прыгатаванай ежы ншых атрутных рэчываў; трэцяй прычыны няма. Так м чынам, ёсць тольк адз н разумны спосаб раз назаўжды пазбав цца ад ус х хвароб. Мы пав нны цалкам адмов цца ад ужывання ненатуральных прадуктаў лекаў задавол ць патрэбы нашых клетак тольк натуральным харчаваннем (сырое веганства).

Лек , як я прынята л чыць сродкам лячэння хвароб, на самай справе сам з'яўляюцца прычынай хвароб. Наогул кажучы, гэта

Шукаць як я-небудзь лячэбныя ўласц васц ў с нтэтычным рэчыве або асобным харчаванн - жахл вая траг чная памылка. Але менав та гэтую памылку дапускала чалавецтва на працягу мног х стагоддзяў. У гэтым свеце не снуе гаючых рэчываў; снуюць тольк асабл выя фактары, як я выкл каюць хваробы, пры выдаленн як х усе хваробы будуць аўтаматычна зн шчаны. Гэтыя фактары - прыгатаваная ежа яды, як я няправ льна называюць лекам .

Сучасны чалавек вельм ганарыцца сваёй цыв л зацыяй, але да сапраўднай цыв л зацы ён далёк . Сапраўдная цыв л зацыя пав нна вымярацца не простым тэхн чным прагрэсам, але ЎЗЛАГОДНЕННЕМ РОЗУМУ І ДУШЫ АСОБА, ПЕРАМАГАННЕМ ЗАГАНАЎ І ЗАКАНАНАСЦЕЙ І ВЫЗВАЛЕННЕМ ЧАЛАВЕЧАГА ІНТЭЛЕКТУ АД ЗАБАБОНАЎ. Каб задавол ць сваю ненармальную цягу да ежы, сучасны чалавек спальвае на агн 80 працэнтаў чыстых, натуральных харчовых прадуктаў штучна ствараючы хваробы, сам сябе г не. Каб задавол ць свой асаб сты эга зм гонар, к раўн к нацый сеюць насенне нянав сц варожасц сярод народаў свету зн шчаюць адз н аднаго.

Нават прадстаўн к навук , адмаўляючыся ад ус х пачуццяў м ласэрнасц чалавечнасц , беспрынцыпова выкарыстоўваюць святое мя навук ў сва х н кчэмных нтарэсах самым бязл тасным чынам рабуюць людзей.

Адз н з самых яскравых доказаў невуцтва адсталасц "цыв л заванага" чалавека сёння - гэта яго падыход да пытання раку. На працягу мног х гадоў ён шукаў прычыну лячэнне такога сур'ёзнага бедства ў пэўных спецыф чных х м чных рэчывах, ён усё яшчэ працягвае гэты бессэнсоўны пошук.

У сувяз з гэтым я чатыры гады таму прадстав ў свае неабвержныя доказы мног м аўтарытэтам свету. Сёння я зноў падаю гэтыя доказы ў больш падрабязнай пашыранай форме, пра люстраваныя мноствам канкрэтных прыкладаў. Чаму розныя м н стэрствы аховы здароўя ншыя адказныя органы стаяць так у баку абыякава? Чаму людз працягваюць жахл вае зн шчэнне натуральных харч

працягваюць запаўняць свае кн г , газеты часоп сы супярэчл вым шкодным рэкамендацыям лжывых в там наў спецыф чных дыет? Дзе сумленне добразычл васць чалавека? Дзе так званая цыв л зацыя?

Няхай гэта дакажуць тыя, хто ўвесь час разважае пра цыв л зацыю яны сам дастаткова цыв л заваныя, каб спасц гнуць самыя элементарныя законы прыроды зразумець, што значыць вызвал ць чалавецтва ад ус х хвароб, падво ць працягласць жыцця, патро ць або ў чатыры разы павял чыць узровень жыцця.

У гэтай сувяз два гады таму з далёкага Лос-Анджэлеса прыйшоў прыкры прыклад самага абуральнага прысваення праvoў нішых. Прачытаўшы маю першую ангельскую кн гу, жанчына з Кал форн , м с с Х. Булбэк, перайшла на поўную сыраядзенне. Прыцягнуты гуман тарным аспектам дэ , яна заказвае 30 асобн каў кн г выраш ае распаўсюдз ць добрае паведамленне сярод сва х сяброў сваякоў. Тым часам, даведаўшыся, што чалавек па мен Джон Марц н Рэйнеке п ша артыкулы аб «карысных» уласц васцях сыраядзення ў часоп се «Let's Live» у Лос-Анджэлесе, яна звяртаецца да яго з л стом расказвае пра свой метад лячэння. наступнае выздараўленне як яе, так яе мужа ад кожнай хваробы, якую яны мел .

Прачытаўшы мае кн г , мног я пацыенты ва ўс м свеце перайшл на сыраядзенне ў вын ку вылечыл ся ад мноства сур'ёзных хвароб, пачынаючы ад простых галаўных боляў расстройстваў страўн ка заканчваючы сардэчна-сасудз стым захворванням ракам. Пацыенты, як я гадам не атрымл вал н якай карысц ад кансультацый самых высокаквал ф каваных «спецыял стаў» мног я з як х вып свал ся з бальн ц як безнадзейныя, за некальк месяцаў аднав л сваё здароўе цяпер могуць атрымл ваць асалоду ад ус м дабротам актыўнага жыцця.

Чалавек, як адмов ўся ад варанай ежы нішых атрутных рэчываў, неўспрымальны да ўс х хвароб можа смела чакаць зялёнай старасц здароўя бадзёрасц , свабоднай ад пастаяннага праклёну хвароб. У наступнай частцы гэтай кн г чытач знойдзе а

падборка шматл к х л стоў, як я я штодня атрымл ваю ад былых пацыентаў, як я жадаюць дапамагчы ншым, расказваючы пра свой досвед. Менав та ў так м духу спадарыня Бульбэк вырашыла нап саць м стэру Райнеке.

Гэты спадар гнаруе маё права на ўласную кн гу, перап свае слова за слова кожны з шасц сентэнцый, прыведзеных на вокладцы маёй кн г ! змяшчае х у лютаўск м красав цк м нумарах «Будзьма жыць» за 1965 г. Часоп с у рамках артыкула пад назвай «Прыгоды ў сыраядзенн », то ён прапануе прадаць дадатковую нфармацыю па цане 5 даляраў. Але што самае ц кавае, гэта тое, што ва ўступнай нататцы рэдакцыя часоп са пацвярджае, што гэты змест належыць аўтару артыкула! Людз не пав нны чытаць такое выданне, як "Будзьма жыць" Часоп с, як жыве на рэкламе штучных в там наў «дыетычных» прэпаратаў.

Больш за дзесяць гадоў я пак нуў грамадскае жыццё пазбав ў сябе ўс х задавальненняў. Я быў вельм ашчадны ў аднос нах да патрэб маёй сям' сябе, але я н хв л ны не вагаўся, каб выдаткаваць усе свае зберажэнн на правядзенне даследаванняў выданне кн г, 10 000 асобн каў як х я ўжо бясплатна раздаў навуковым арган зацыям. людзей ва ўс х кутках зямл . Я пайшоў на гэтыя ахвяры, каб паказаць усяму свету сапраўдны шлях да шчасл вага натуральнага жыцця, ўвесь час я сэрцам душой пратэставаў супраць продажу так х парад за грошы.

Але сёння г-н Дж. М. Рэйнеке, прыбыткова выкарыстоўваючы мае дэ ма прынцыпы, патрабуе ганарар у памеры 5 долараў, каб паказаць людзям, як есц натуральныя прадукты харчавання! Гэта, сапраўды, найбольш трывожны аспект пытання.

Вось вытрымк з двух артыкулаў спадара Райнеке:

ЖЫВЕМ

Люты 1965 года :

ПРЫГОДЫ СЫРАЯДЗЕННЯ ДЖОНА МАРТЫНА РАЙНЕКЕ

Амерыканск садав на Originator Explorer

У гэтай серы артыкулаў аўтар выказвае свае меркаванн заснаваны на асаб стых эксперыментах, а таксама на яго шматл к м вопыце падчас жыцця вывучэння народаў розных кл матаў - х дыеты з сырой ежай карысным садав най. — Рэд.

Сыраядзенне пав нна быць адз ным прадуктам харчавання чалавека. Ужыванне варанай ежы - гэта ненатуральная звычка, якую трэба выключыць з гэтага свету, каб дасягнуць дэальнага здароўя. Харчаванне чалавека пав нна складацца тольк з жывых клетак, таму што вараная ежа - галоўная прычына ўс х хвароб чалавека. Сыраядзенне пазбаўляе чалавецтва ад ус х хвароб павял чвае працягласць чалавечага жыцця да 140 гадоў больш.

Самае страшнае з злачынстваў - прывучыць нованароджанае дз ця да варанай ежы, таму што з гэтага моманту пачынаюцца ўсе ягоныя беды (гл. вокладку майго першага выдання "Сыраядзенне"). Б ёлаг пав нны даказаць, што прырода памыл лася, не падаючы нам ежу ў вараным выглядзе. (Першае выданне, стар. 32). Звычайны дз ця ненав дз ць смак варанай ежы, якая здаецца апетытнай тольк для наркамана, гэтак жа як оп ум здаецца прыемным для наркамана. (Першае выданне, стар. 33). Агонь на кухн згарае зн шчае 90 працэнтаў каштоўнасц добрай сырой ежы. (Вокладка майго першага выдання).

Красав к 1965 года:

На першы погляд здаецца немагчымым, каб мы магл пазбав цца практычна ад любых хвароб, ужываючы тольк натуральную сырую ежу. Але справа ў тым, што «неверагоднае» лёгка станов цца здзейсненай рэальнасцю... (Першае выданне, с. 45).

Заахвочваць людзей пав нна быць абавязкам б ёлагаў лекараў харчавацца натуральным рэчам ; не аддзяляць пажыўныя складн к ад ежы, але заўсёды ёсць х як мага больш цэлым ў х натуральна збалансаваных прапорцыях ў х жывым, сырым стане. Лекарам б ёлагам н ў як м разе не варта казаць аб карыснасц сепараваных

асобных пажыўных кампанентаў, але варта падкрэсл ць неабходнасць паўнавартаснага сыраядзення.

КАРОТКАЕ РЭЗЮМЭ

Наогул кажучы, усю навуку аб харчаванн можна абагульн ць двума асноўным пунктам зраб ць х клопатам усяго чалавецтва:

1. Харчаванне чалавека пав нна цалкам складацца з жывых сырых клетак. Тольк тыя харчовыя прадукты, як я складаюцца з жывых клетак, валодаюць ус м якасцям , неабходным для задавальнення патрэб чалавечага арган зма.

2.У прыродзе сустракаюцца як звычайныя, так выбарачныя расл нныя целы. Найбольш дасканалым вельм пажыўным расл нным целам з'яўляюцца лепшыя гатунк садав ны, зялёных гародн ны, арэхаў, круп карняплодаў.

Карацей кажучы, чалавек мае дэальнае здароўе, кал с лкуецца выключна сырой ежай; ён хварэе ў той ступен , што ўжывае вараную ежу; ён пам рае, кал жыве выключна на такой дыеце. (Першае выданне, стар. 24).

Заключнае слова рэдактара часоп са:

З-за ц ску абавязкаў сп.
Райнеке адказваць на л сты. Пасля атрымання 5 долараў ён вышле вам сваё ўласнае штодзённае меню сырой ежы рэцэпты для Злучаных Штатаў троп каў з поўным нструкцыям . Гэта не ў форме кн г . Адправ ць... - Рэд.

Зноў зноў мы падкрэсл ваем той факт, што ўсе садав на, гародн на арэх з'яўляюцца дэальным прадуктам харчавання найвышэйшай якасц , з амаль аднолькавым пажыўным ўласц васцям . Так м чынам, усе «меню-дапаможн к » рэцэпты сыраядзення пазбаўленыя н навуковай, н харчовай каштоўнасц . Нават самы недасведчаны чалавек можа скласц ўласную праграму харчавання, к руючыся патрабаванням свайго апетыту пачуццяў густу.

Атрымаўшы лютаўск нумар часоп са, я нап саў л ст рэдактару м стэру Кей К. Томасу, мяркуючы, што ён будзе рады абараняць мае правы ў будучын :

21 красав ка 1965 года:

Г-н Кей К. Томас, 1133 N. Vermont Ave., Лос-Анджэлес, Кал форн я.

Паважаны спадар,

Са зьдз уленьнем я прачытаў у лютаўск м нумары «Будзьма жыць» артыкул м стэра Джона Марц на Рэйнэке пад назвай «Прыгоды ў сыраядзеньн », дзе п сьменьн к слова ў слова перап саў дэв зы на вокладцы маёй кн г , «Сыраядзенне», прадстаўляў х як свой уласны кантэнт. Кал ласка, выпраўце гэтае непаразуменне ў наступным выпуску прым це меры, каб прадух л ць падобнае ў будучын .

Аршав р Тэр Хаванесян

На жаль, прыкладна праз месяц я атрымаў наступны нездавальняючы адказ, у як м раб л ся ўсе намаганьн , каб абял ць сп. Л таратурная несумленнасць Райнеке:

12 мая 1965 года:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Тэгеран, Перс я.

Паважаны спадар:

З нагоды вашага л ста ад 21 красав ка мы нап сал спадару Джону Марц ну Райнеке за тлумачэнне, вось што ён нам пара ў;

«Я прагледзеў лютаўскую частку майго артыкула выяв ў, што я н дзе не скап яваў слова ў слова н воднай частк дэв заў спадара Тэр Хаванесяна. Усе мае выказванн аб сыраядзенн - гэта мае ўласныя думк словы, сабраныя з 25 гадоў назапашанага вопыту вывучэння. Кал я раб ў нейк я заявы, падобныя да яго, то гэта чыста выпадкова не наўмысна.

«Я мяркую, што ў мяне адна з самых поўных калекцый кн г аб сыраядзенн ў кра не, сярод х я знаходжу асобн к яго маленькай брашуры.

Кал б я перап сваў з яго, я б аддаў яму належнае. Я памятаю, што яго буклет падарыў мне сябар каля года таму; што я паслаў спадару Тэр-Хаванесяну 10 долараў, каб ён даслаў мне яшчэ некальк буклетаў для ма х сяброў. Гэта было каля месяца таму. На сённяшн дзень я не чуў н ад спадара Тэр Хаванесяна, н пра грошы. Кал ён не хоча дасылаць мне свае буклеты, ён пав нен вярнуць мне грошы, таму што я маю на ўвазе тольк ветл васць карысць ад распаўсюджвання карысц сыраядзення, якое выратавала мне жыццё 25 гадоў таму».

(подп с) Джон Марц н Райнеке «У гэтых абстав нах ў ул чваючы заявы спадара Рэйнеке аб тым, што ён не прысвойваў дэв зы на вокладцы вашай кн г «Сыраядзенне», мы не зраб л выпраўленне ў часоп се БУДЕМ ЖЫВЫ.

(падп сана) КЕЙ ТОМАС, рэдактар-выдавец.

У адказ на гэтыя давол х стк я аргументы я даслаў наступны л ст:

27 мая 1965 года:

Г-н Кей Томас, рэдактар-выдавец. Паважаны спадар:

Мне вельм шкада паведамляць, што я не л чу ваш адказ ад 12 мая на мой л ст ад 21 красав ка здавальняючым.

Я л чу ваш часоп с адказным за незаконнае прысваенне м стэрам Райнеке ма х думак дэв заў пак даю за сабой права патрабаваць сатысфакцы .

Вы спрабуеце апраўдаць публ чны падман г-на Райнеке, як працягвае прадаваць свае думк па пяць даляраў за штуку. Мая аг тацыйная кампан я ў асноўным нак равана на так я паборы.

Што тычыцца 10,00 долараў, як я, як сцвярджае м стэр Райнеке, ён адправ ў мяне з заказам на кн г , я, прабачце, не атрымаў ад яго н грошай, н п сьма.

АЦЯРОЎ

Гэтая перап ска скончылася, кал м с с Бульбэк была ласкава даслаць мне красав цк нумар часоп са «Будзьма жыць», у як м, як было паказана вышэй, ёсць яшчэ больш яскравыя прыклады л таратурнай несумленнасц . Я пак даю чытачу вырашаць, ц з'яўляецца "падабенства" пам ж ма м творам артыкулам спадара Рэйнеке выпадковым ц наўмысным .

Рэдактар не можа ск нуць са сва х плячэй адказнасць, бо ён быў цалкам знаёмы з маёй кн гай, якая ўжо была рэцэнзаваная ў яго часоп се некальк месяцаў таму, у той час як сп. Райнеке тольк пагаршае с туацыю беспадстаўным апраўданням паклёпам . Што тычыцца давол не стотнага пытання пра дзесяць даляраў, як я ён н быта даслаў мне, то я публ чна патрабую ведаць назву банка або спосаб, як м ён н быта перавёў мне грошы, пра што ў мяне няма н якай нфармацы .

Усе рэкамендацы канкрэтных дыет пав нны быць цалкам скасаваныя ад твару зямл . Чалавецтва пав нна ясна ўсвядом ць, што ПРЫГАТАВАНАЯ ЕЖА НЕ ДАЕ НІЯКАГА ПАЖЫТЛЕННЯ што ЧАЛАВЕК НЕ ПАЖАДНЫ. Апрача гэтага, НЯХАЙ КОЖНЫ ЁСЦЬ, ШТО ЯМУ СХОЧА І Ў ЛЮБАЙ ФОРМЕ, ЯК ХОЧА. Гэта цалкам справа ндыв дуальнага густу.

Нашы «дыетолаг » так замуц л людзям мазг доўг м сп сам рэцэптаў меню, што мног я думаюць, што я таксама належу да гэтай брац «спецыял стаў», таму часта п шуць мне з просьбай пра праграму спажывання натуральнае харчаванне. Тут я хачу скарыстацца магчымасцю, каб даць калектыўны адказ на х усе.

З гэтага часу не пав нна быць н якай спецыяльнай дыетычнай праграмы, рэкамендацы або граф к для любога. Чалавек пав нен есц ўсё, што яму заўгодна, кожны раз, кал ён можа стольк , кольк патрабуе яго апетыт, гэтак жа, як ўсе ншыя жывыя стоты, ад мураша да слана. Аднак ншыя жывёлы, як прав ла, пав нны здавольвацца так м матэрыялам , як я лёгка ёсць. даступныя для х; Параўн. канюшына, сена,

горныя кусты, л сце дрэў шыпы пустын са збожжам, арэхам , гародн най садав най.

Сыраед можа ёсць адз н раз у дзень або дзесяць разоў на дзень; ён можа карм ць на адз н в д садав ны або на сто в даў. З пункту гледжання здароўя гэта не мае н якага значэння, таму што кожны асобны сырой расл нны прадукт, узяты асобна, сам па сабе забяспечвае паўнавартаснае харчаванне. Сыраед пав нен к равацца не сп сам «навуковых» ц «дыетычных» рэкамендацый, а патрабаванням свайго апетыту густу, як я заўсёды будуць яго беспамылковым арыенц рам ў выбары натуральных пажыўных рэчываў. Самы надзейны, бяспечны просты спосаб - гэта ўжываць ежу ў тым выглядзе, у як м яе падрыхтавала падарыла нам прырода, проста здрабняючы яе зубам . Але кал ў каго ёсць час вольны час, каб прыгатаваць салаты ншыя змешаныя стравы, ён пав нен х з'есц

адразу пасля падрыхтоўк , накш з цягам часу чалавек будзе падштурхоўвацца да новых дэгенерацый харчовых прадуктаў.

Людз больш не пав нны чытаць кн г , як я датычацца этыялог асобных захворванняў, дыягностык , тэрап , лекаў, в там наў, м нералаў, бялкоў, г дратэрап , электратэрап ншых падобных тэм, таму што ўсе хваробы паходзяць з адной агульнай прычыны маюць адз н агульны метад лячэння. .

Мног я вегетарыянцы нават невегетарыянцы, як я спрабуюць спажываць а крыху большай колькасц садав ны, чым звычайна, можна л чыць сябе сыраедцам . Н хто, аднак, не можа л чыць сябе сыраедам, кал ён хоць раз у месяц прымае прыгатаваную ежу, таму што так м чынам ён н кол не зможа цалкам пазбав цца ад хваробы. Гэта тлумачыцца тым, што на пачатковых этапах сыраядзення некаторая колькасць хворых клетак можа ўпадаць у стан спакою працягваць сваё снаванне ў так м стане давол доўга. Тольк адной прыгатаванай ежы ў месяц можа быць дастаткова, каб рэан маваць х даць м магчымасць зноў размнажацца. Як тольк сыроед прымае кавалачак прыгатаванай ежы, ён абавязкова забяспечвае гэтыя хворыя клетк свежым харчаваннем дае м новае дыханне. Так м чынам, кал хтосьц не можа цалкам вызвал цца ад пошасц хвароб, ён пав нен

шукайце прычыну ў тых выпадковых парушэннях н ў чым нішым. Не можа быць н якага апраўдання для гэтых дэфолтаў.

Адз н з самых беспадстаўных аргументаў супраць поўнага сыраядзення, што часам даходз ць да мяне з некаторых паўночных кра н асабл ва з Англ , - гэта неадпаведнасць кл матычных умоў. Пакуль чалавек можа знайсц жменьку сырога зерня, н ў адной кра не не можа быць гаворк аб недахопе прыродных пажыўных рэчываў. Акрамя таго, у сувяз з тым, што вараная ежа не дае найменшага харчавання чалавечаму арган зму, прадуктаў харчавання пав нна быць дастаткова ва ўс х рэг ёнах свету, каб чалавек здолеў харчавацца падтрымл ваць жыццё. Выключаючы прыгатаваныя стравы са свайго рацыёну, мы н чога не прымяншаем пажыўную каштоўнасць нашага харчавання; наадварот, мы вызваляемся ад атрутных шкодных матэрыялаў. Поўнае значэнне гэтых сц н можа ацан ць тольк чалавек, як на працягу некальк х гадоў карыстаецца перавагам сыраядзення. Усе тыя «навуковыя» пастулаты, з дапамогай як х б ёлаг спрабуюць прадстав ць вараную ежу як харчаванне, з'яўляюцца беспадстаўным здагадкам марным зманам.

У цяперашн час ёсць пэўныя кра ны дзе людз пакутуюць ад «дэф цыту» прадуктаў харчавання знаходзяцца пад пастаяннай пагрозай галоднай смерц , кал аф цыйная дэкларацыя — гэта ўсё, што неабходна для здзяйснення доўгачаканага цуду з'яўлення на свеце багацця. На жаль, н дзе не сустракаецца гэтая простая зразумелая дэкларацыя аб тым, што ГАТАННЕ ПАНІШЧЫЦЦА НАТУРАЛЬНЫЯ ХАРЧОВЫЯ ПРАДУКТЫ І ПЕРАТВОРВАЕ ІХ У ШКОДНЫЯ РЭЧЫВЫ, нягледзячы на тое, што яшчэ ў 1963 годзе я давёў гэтую бясспрэчную сц ну да ведама ўс х вядучых аўтарытэтаў навуковых колаў кра ны. свет. Гэта яркае сведчанне таго, накольк глыбока сёння чалавецтва пагружана ў невуцтва, забабоны, забабоны аг дныя залежнасц . Так я словы, як цыв л зацыя прагрэс, гучаць пуста, кал х ужываць да людзей, як я, нягледзячы на ўсё сказанае нап санае, усё яшчэ адмаўляюцца прызнаць, што гатаванне ежы - гэта ненатуральная згубная дзейнасць.

Яны кажуць, што б ёлаг дасягнул вел зарных поспехаў у сва х ведах. Мне здаецца, чым больш яны прасоўваюцца, тым больш пав нны разумець, што н чога не ведаюць. І кал яны дасягаюць той стады , кал свабодна прызнаюць, што насуперак сапраўднай мудрасц прыроды х уласныя веды - гэта не больш чым пустыя веды, можна сапраўды прызнаць, што яны сапраўды нечаму навучыл ся.

Не сярод тых б ёлагаў, «прасякнутых сучасным ведам навукай», мы сустракаем шаноўных патрыярхаў, як я дажыл да 140-150 гадоў. Мы сустракаем так х людзей на дастатковай адлегласц ад вял к х цэнтраў навук , на ўлонн прыроды, дзе яны часткова абароненыя ад шкоды, прычыненай лекам празмерна сапсаваным прадуктам харчавання. Накольк даўжэйшым здаравейшым было б х жыццё, кал б яны был пазбаўлены нават той частковай дэгенерацы , якой у цяперашн час падвяргаецца х ежа. Тое, што 100-ПРОЦЭНТНАЕ СЫРАЯДЗЕННЕ КЛАДЗЕ КАНЕЦ УСІМ ЗАХВОРАМ РАДЫКАЛЬНА І АДНАЧАСОВА, дае мне права смеласць аспрэчваць амаль усе сучасныя канцэпцы медыцынскай навук . Праверце, вы пераканаецеся.

Я не перабольшваю, кал л чу забойцам злачынцам ўс х тых людзей, як я пад тым ц ншым надуманым падставай забараняюць хворым нвал дам х НАТУРАЛЬНЫЯ ХАРЧАВАННІ — сьвежую гародн ну садав ну, — як я зьяўляюцца АДЗІНЫМ ЭФЕКТЫЎНЫМ СРОДАМ вярнуць м страчанае здароўе. . Праз сваё жаласнае невуцтва гэтыя «вучоныя» здзяйсняюць большыя масавыя забойствы, чым кал -небудзь раб л Атыла ц Г тлер. Сва м дурным рэкамендацыям яны заб ваюць м льёны людзей, дзень за днём, без усялякай палёгк перадышк . Сярод падобных несвядомых злачынцаў - усе вытворцы распаўсюдн к лекаў, напояў, тытуню, раф наваных падлог, хлеба, мяса, кандытарск х вырабаў, цукру, гарбаты, кавы мноства ншых шкодных для здароўя прадуктаў. Кожная фабрыка, якая вырабляе так я ненатуральныя, выроджаныя рэчывы, нанос ць больш шкоды чалавецтву, чым атамны

Я звяртаюся да ўс х гуман тарыяў зраб ць усё магчымае, каб дапамагчы мне прапагандаваць гэтыя сц ны як вусным словам, так праз мае публ кацы .

Тыя сыраеды, як я вылечыл ся ад сваёй хваробы, нясуць асабл вы абавязак паведам ць падрабязнасц свайго выздараўлення ў распараджэнн прэсы ўс х адказных нстанцый.

Нарэшце, абавязкам журнал стаў зьяўляецца апубл каваць кароткі выклад гэтых выказваньняў на шпальтах сваёй газэты патрабаваць даведацца, чаму ўлады працягваюць млявую бязьдзейнасьць.

ЧАСТКА ТРЭЦЯЯ

Дасягненн СЫРАЯДЗЕННЯ

Мног я чытачы п шуць мне л сты з пытанням аб поспехах, дасягнутых сыраядзеннем. Каб задавол ць х ц каўнасць, я рады даць м адпаведную нфармацыю.

Праз год пасля выхаду першага тома майго армян працы ў 1960 годзе я выдаў карацейшую кн гу на пэрсыдзкай мове, зь якой бясплатна раздаў 4000 асобн каў сярод розных установаў, уладаў прэсы. Газеты перыядычныя выданн Тэгерана добразычл ва сустрэл кн гу мног я з х нап сал ў гэтай сувяз доўг я рэцэнз .

Кн га атрымала значную рэзананс у прыдворных колах. The муж Яе Высокасц прынцэсы Шамс Пехлев , г-н Мехрдад Пахлбод, цяпер м н стр культуры, запрас ў мяне ў сваю рэз дэнцыю паведам ў, што мая кн га была ўдастоена ўваг шаха (караля Махамада Рэзы Пехлев), як даручыў яму зраб ць далей запыты па тэме. Мне прыемна адзначыць, што ў мяне было шэсць ц сем наступных кансультацый са спадаром Пахлбодам. Генеральны сакратар Таварыства Чырвонага Льва Сонца доктар Абас Наф с дырэктар радз льнага дома Хаджэнуры доктар АбулГхасем Наф с ,

некальк ншых вядучых спецыял стаў высока ацан л мае погляды паабяцал мне супрацоўн цтва.

Был выданы ўказанн выхоўваць частку дзяцей у адным з дз цячых дамоў метадам сыраядзення. Акрамя таго, прынцыпы сыраядзення планавалася пераняць пры лячэнн хворых у адной з дз цячых бальн ц пры рэфармаванн с стэмы харчавання аднаго з ясляў. На жаль, на практыцы я сутыкаўся з розным перашкодам .
Неўзабаве я сутыкнуўся тварам да твару з вял кай арм яй прадузятых лекараў чыноўн каў, як х я пав нен быў прасякнуць новым дэям . Гэта была зус м не простая задача. Уся гэтая справа была зацягнута да такой ступен , што я стам ўся з глыбок м шкадаваннем адмов ўся ад спробы.

Гэтая няўдача была тым больш жаласнай, што я збл зку наз раў, як у вын ку ненатуральнага харчавання немаўляты ў яслях заставал ся слабым хварав тым , а ў шп талях спадзявал ся на штучныя в там ны, атрутныя прэпараты жывёльныя бялк , каб выратаваць з лап смерц тых кволых, худых дзяцей, як я, пазбаўленыя матчынага малака натуральных пажыўных рэчываў, трымал ся падсушанага малака белага хлеба. Зал шне дадаваць, што аб неабходнасц натуральнага бездакорнага харчавання не задумвал ся.

Але гэтыя кантакты, а таксама мая прысутнасць на некальк х медыцынск х канферэнцыях дал мне шмат важных урокаў. Перш за ўсё, я зразумеў, што хоць выкладзеныя мной пункты гледжання з'яўляюцца элементарным простым законам прыроды, яны засвойваюцца засвойваюцца тольк людзьм , чые высок я адукацыйныя дасягненн спалучаюцца са свабодай меркаванняў незалежнасцю розуму. Чалавек з пасрэдным нтэлектам не можа ўяв ць сабе магчымасц таго, што непрафес янал можа здзейсн ць рэвалюцыю ва ўсёй сучаснай медыцынскай навуцы абвергнуць дыетычныя канцэпцы , як я снуюць у навуковым свеце.

Вось чаму я вырашыў выдаць сц слы том на англ йскай мове вынесц яго на суд вышэйшых навуковых пал тычных колаў.
Пераадольваючы вельм вял к я цяжкасц , я працаваў па 16 гадз н у дзень, каб нап саць кн гу, пасля чаго я пераклаў яе на англ йскую мову апубл каваў у

1963. Затым я выняў 3000 адрасоў з розных даведн каў разаслаў каля 4000 бясплатных асобн каў кн г ўс м к раўн кам свету, а таксама ўн верс тэтам, навуковым цэнтрам, м жнародным арган зацыям вядучым газетам перыядычным часоп сам. Я фактычна падп саў большасць кн г прыклаў да кожнай суправаджальны л ст. Я л чыў гэта самым хутк м найбольш прыдатным спосабам распаўсюджвання сва х дэй па ўс м свеце ўздоўж ўпоперак.

Вын к пераўзышл мае самыя аптым стычныя чаканн . Тысячы л стоў газет, атрыманых мной на працягу некальк х наступных месяцаў, не пак дал ў мяне н як х сумненняў у тым, што маю кн гу з ц кавасцю чытал ўсе вядучыя асобы аўтарытэты свету, мног я з як х без ваганняў пацвердз л праўдз васць ма х дэй.

У апошн я гады я не тольк адмов ўся ад грамадскай дзейнасц , але цалкам пак нуў асаб стыя справы, каб дзень ноч прысвяц ць сябе кн гам. Тым не менш, як н дз ўна, ёсць людз , як я думаюць, што я страц ў розум тольк таму, што замест таго, каб назапашваць багацце марнаваць час на ежу, п тво весялосьць, я трачу ўсе свае зберажэнн на выданне некаторых кн г. , як я раздаю ўс м бясплатна.

Але, на мой погляд, у жыцц няма большага задавальнення, чым задавальненне, якое атрымл ваецца ад бескарысл вага служэння нашым бл жн м. Людз будуюць палацавыя будынк радуюцца х выгляду. Цяпер кожны са шматл к х л стоў в ншаванняў, удзячнасц падзяк , як я я атрымл ваю кожны дзень з ус х куткоў свету, мае для мяне поўную каштоўнасць будынка. І кал л ст ад таго, хто быў вылечаны ад цяжкай хваробы дзякуючы маёй парадзе хто л чыць мяне сва м выратавальн кам, майму шчасцю няма мяжы мяжы, якое яшчэ больш узмацняецца адчуваннем, што ўсё гэта было зроблена. зроблена без ан якай узнагароды.

Мая душа пакутуе дзень ноч, кал я бачу, як паўсюль г нуць людз ад так званай нечаканай смерц . Я выразна разумею, што гэтыя людз НЕ ПАМІРАЦЬ; яны па-дурному ЗАБІВАЮЦЬ СЯБЕ дзеля талерк ненатуральнага штучнага

ежа. Маё сэрца абл ваецца крывёю, кал я бачу, як спалоханая мац выхопл вае ў свайго няв ннага дз цяц самыя высакародныя плады суне яму ў руку замест гэтага смяротны хлеб, малако мяса.

У сваёй першай англ йскай кн зе я коратка закрануў амаль усё актуальныя праблемы. У гэтым томе я пашырыў некаторыя свае папярэдн я выказванн выказаўся аб некальк х важных пытаннях больш падрабязна, зраб ўшы тэму больш зразумелай для шырокай публ к . Аднак перад тым, як падвесц кн гу да завяршэння, я хацеў бы пазнаём ць чытача з тым, як успрынял маю першую ангельскую кн гу, а таксама ншыя мае публ кацы .

Коп я майго л ста, адрасаванага к раўн кам ншым вядучым аўтарытэтам свету

Кал ласка, акажыце мне гонар, прыняўшы бясплатную коп ю маёй кн г пад назвай "Сыраядзенне". Я шчыра спадзяюся, што вы знойдзеце магчымасць прысвяц ць некальк сва х каштоўных гадз н прачытанню кн г .

Л чачы вараную ежу нармальным чалавечым харчаваннем, чалавецтва ў цэлым слепа пайшло фатальным шляхам да зн шчэння.

Перайманне дэй прапаноў, выкладзеных у кн прынясе найбольшую карысць для дабрабыту вашай нацы .

Некальк коп й вытрымк з атрыманых адказаў:

Л ст Яго Эксцэленцы спадара Ам ра Абаса Хавейды, прэм'ер-м н стра Перс :

Тэгеран, 18 кастрычн ка 1965 г

Спадар А. Т. Хаванесян,

«Я атрымаў ваш л ст кн гу, якую вы даслал з м. Шкадуючы аб тым, што з-за празмернай напружанасц працы да нядаўняга часу я не мог знайсц вольнага часу, каб прачытаць вашу кн гу, я вельм дзякую вам за тое, што падаравал яе мне».

(Подп с) АМІР АБАС ХАВЕЙДА, прэм'ер-м н стр.

***

Амерыканская амбасада, 29 чэрвеня 1964 г.

Паважаны спадар Ацерхаў!

Ваш л ст ад 28 сакав ка 1964 г., адрасаваны прэз дэнту Джонсану, быў атрыманы ў Белым доме, а таксама прыкладзеная коп я вашай кн г «СЫРАЯДЗЕННЕ».

Амбасадзе даручана перадаць вам прэз дэнта удзячнасць за вашу ўважл васць, кал вы дал яму магчымасць убачыць вашу кн гу.

УОЛТЭР Г. РАМЗЕЙ,

Штатны памочн к амбасадара, Тэгеран.

***

В ндзорск замак, 27 красав ка 1964 года

Паважаны спадар Ацерхаў,

Я атрымаў загад каралевы падзякаваць вам за ваш л ст да Прынца Уэльскага за асобн к кн г , якую вы нап сал .

Яе Вял касць пал чыла, што гэта вельм добра з вашага боку, што вы адправ л гэтую кн гу яе сыну, я пав нен пасладзь вам шчырую падзяку каралевы.

Мэры Морысан, В ндзорск замак, фрэйл на, Англ я.

***

Парыж, 29 AVR. 1964 год

Месье,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez прыцэльны адрасат.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Подп с) Secretaire Particulier.

***

Масква, 21 чэрвеня 1964 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

Я з удзячнасцю адзначаю атрыманне вашай кн г «СЫРАЯДЗЕННЕ ПРЫНЦЫП ХАРЧАВАННЯ», якую я з ц кавасцю разглядаю.

С. КУРАШОЎ, м н стр аховы здароўя СССР.

***

Пнампень, 9 студзеня 1965 г

Месье,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous me заахвочвае je vous prie d'agreer, месье, l'assurance de ma haute consideration.

НАРАДОМ СІАНУК УПАЙВАРАЧ,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Пнампень, 11 жн ўня 1964 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

З вял к м задавальненнем я атрымаў вашу цудоўную кн гу пад назвай 'СЫРАЯДЗЕННЕ'. Назва кн г выкл кае ў мяне глыбокую ц каўнасць да яе зместу.

Прачытаўшы кн гу, я пераканаўся ва ўсёй праўдзе, якую вы нап сал ў кн зе...

Кн га для мяне такая дарагая. Я захоўваю яго як незабыўны сувен р ад вас.

Цяпер я магу папрас ць вашага дазволу перакласц гэтую кн гу на камбаджыйскую мову, каб яна прынесла найбольшую карысць маёй нацы . Я спадзяюся, што ваша новае адкрыццё новай навук зроб ць новы паварот да выжывання чалавецтва ў цэлым.

ЧУОН НАТ ДЖОТАННАНА,

Вярхоўны правадыр манахаў у Камбоджы.

***

Пнампень, 25 л пеня 1964 г.

Месье,

En actuant reception de votre manuel `СЫРАЯДЗЕННЕ' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

НАРОДОМ КАНТОЛ,

Le President du Conseil des Ministres, Royale du Cambodge.

***

БЕЛЫ ДОМ, 1 чэрвеня 1964 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

Дзякуй, што даслал мне асобн к вашай нядаўняй кн г . я шукаю

наперад да некальк х вольных гадз н, кал ў мяне будзе магчымасць прачытаць гэта нейкая дэталь.

РЫЧАРД У. РОЙТЭР, спецыяльны памочн к прэз дэнта дырэктар, Food for Peace, ЗША

***

Люксембург, 13 мая 1964 года.

Паважаны спадар,

Іх Каралеўск я Высокасц Вял кая Княг ня Нашчадны Вял к Герцаг Люксембурга жадаюць пацвердз ць атрыманне Вашага ласкавага л ста ад 23 сакав ка 1964 г., у як м Вы нак равал Ім сваю кн гу «Сыраядзенне».

Іх Каралеўск я Мосц был вельм крануты такой увагай даручаюць мне пасланць вас. Іх вял к дзякуй. Яны прачытаюць вашу кн гу з вял кай ц кавасцю.

Маёр Жэрмэн ФРАНЦ, ад'ютант.

***

Тайвань, 18 жн ўня 1964 г.

Паважаны спадар Хаванесян,

Я зь ц кавасьцю прачытаў Ваш л ст ад 12 траўня разам з уключаны том па `Сыраядзенне'. Гэта вельм сур'ёзная рэкамендацыя, якую вы зраб л для ўсяго чалавецтва, я думаю, што яна заслугоўвае ўважл вага вывучэння тым , хто клапоц цца пра сваё здароўе здароўе будучых пакаленняў. Кал ласка, прым це маю шчырую падзяку за вашу ўважл васць, якая даслала мне гэты том.

Чэнь Чэн, прэм'ер-м н стр К тайскай Рэспубл к .

***

Тэгеран, 18 кастрычн ка 1964 г.

Шэр месье,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer au President Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

УЛАДЗІМІР МІЛАВАНОВІЧ, саветн к.

***

Транспартны дом, Лондан, 29 красав ка 1964 г.

Паважаны спадар Хаванесян,

З вашага боку было вельм ласкава даслаць мне бясплатную коп ю вашай кн г "СЫРАЯДЗЕННЕ", я скарыстаюся першай жа магчымасцю вывучу прынцыпы харчавання, як я вы прапануеце.

АЛЬ ВІЛЬЯМС, генеральны сакратар,

ПАРТЫЯ ПРАЦЫ

***

Вашынгтон, 15 мая 1964 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

Дзякуй за коп ю вашай кн г «Сыраядзенне», якую я нядаўна атрымаў. Яго змест быў заўважаны, я цаню вашу ўважл васць пры адпраўцы.

ДЖОН М. БЭЙЛІ, старшыня НАЦЫЯНАЛЬНАГА ДЭМАКРАТЫЧНАГА КАМІТЭТА.

***

Берн, 26 лютага 1964 года.

сэр,

Мы пацвярджаем атрыманне жадаем падзякаваць за коп ю вашай брашуры пад назвай:

Сыраядзенне (агульны агляд). Кожны пав нен прызнаць неад'емную сырав ну свайго цела», пра што мы з ц кавасцю прачытал .
З нашым кампл ментам ,

ШВЕЙЦАРСКАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА АХОВЫ ЗДАРОЎЯ,

Начальн к аддзела кантролю харчовых прадуктаў RUFFI.

***

Порт-о-Прэнс, 16 л пеня 1964 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

Вял к дзякуй за вашу кн гу пад назвай "Сыраядзенне". Гэтую кн гу варта прачытаць ад скарынк да скарынк , таму што яна закранула праблему, якая пойдзе на карысць маёй кра ны ў цэлым.

Я спадзяюся, што ваша рэкамендацыя ў кн зе будзе сустрэта патрабаванн ўс х будзе бэстсэлерам у гэтым годзе.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

ДЭ ЛА ПОПУЛЯЦЫЯ, ЖЭРАР ФІЛІПЁ, САКРАТАР ШТАТ,

Рэспубл ка Гай .

***

Берл н, 4 чэрвеня 1964 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

Прэз дэнт Германскай Дэмакратычнай Рэспубл к Вальтэр Ульбрыхт выказвае шчырую падзяку за буклет, як вы яму даслал .

Як звычайна, вашы выказванн могуць падвяргацца дэталёвай крытыцы — большай частцы гэта, безумоўна, перш за ўсё клопат спецыял стаў: лекара, дыетолага г. д. Тым не менш, мы цалкам згодныя з вам , што трэба прыкласц ўсе намаганн для стварэння надзейнай с стэмы харчавання.

Урад Германскай Дэмакратычнай Рэспубл к асабл ва М н стэрства аховы здароўя надаюць гэтаму пытанню вял кую ўвагу. З мэтай фарм равання здаровага ладу жыцця апошн м часам тут створаны кам тэт, адной з задач якога з'яўляецца папулярызацыя прынцыпаў прав льнага харчавання.

ХУТ, галоўны дарадца Дзяржаўнай канцэляры .

***

Гавана, 24 жн ўня 1964 года.

Ацэнка лекара:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

Д-р ХАСЭ Р. МАЧАДА 'ВЕНТУРА, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Куба.

***

Ла-Пас (Бал в я), 10 л пеня 1964 года.

Вял к дзякуй за бясплатную коп ю вашай кн г пра "сыраядзенне". Я яшчэ не чытаў яго да канца, а праглядаў тольк асобныя раздзелы. Ідэ , як я вы ў х выказваеце, стымулююць, хоць супярэчл выя. Я пакуль не ў стане х каментаваць, але хачу паведам ць вам аб успрыняцц вашай кн г ц кавасц , якую яна ў мяне выкл кала.

Доктар GUILLERMO JAUREGUI G. М н стр аховы здароўя.

***

Белград, 20 красав ка 1964 г.

Я дзякую Вам за бясплатны экзэмпляр Вашай кн г пад назвай «СЫРАЯДЗЕННЕ», якая, несумненна, выкл ча вял кую ц кавасць у тых, хто займаецца праблемам паўнавартаснага харчавання.

МОМА МАРКОВІЧ , Федэральны сакратар аховы здароўя сацыяльнай пал тык .

***

Атрыманы таксама заахвочвальныя л сты падзяк ад наступных асоб:

Каралева Н дэрландаў; кароль Дан ; кароль Швецыя; кароль Бельг ; Антон а Сень , Прэз дэнт Італьянскай Рэспубл к ; Адольф Шарф, прэз дэнт Аўстры ; Франс ка Арльч, прэз дэнт Коста-Рык ; С. Радхакрышнан, прэз дэнт Інды ; дэ Л л, генерал-губернатар Аўстрал ; Урха Кеканен, прэз дэнт Ф нлянды ; Іман дэ Валера, прэз дэнт Ірланды ; П. Ван дэ Калс дэ, доктар медыцынск х навук Дырэктар Сусветнай арган зацы аховы здароўя, Капенгаген, Дан я; м с ла Марш, м н стр нацыянальнай аховы здароўя сацыяльнага забеспячэння Канады; СН. Шап ра, м н стр унутраных спраў Ізра ля; Альфонса Понсэ Арчыла, м н стр аховы здароўя Гватэмалы; Аббебе Рэта, м н стр аховы здароўя Эф оп ; Ю чы Сайта, галоўны супрацоўн к па сувязях М н стэрства аховы здароўя

Welfare, Ток о; Шры Маханлал В'яс, м н стр аховы здароўя працы, Гуджарат, Індыя; Макэнц , м н стр аховы здароўя Ірланды ; Марга А.М Кломпе, м н стр аховы здароўя Н дэрландаў; Джорджыа Борг Ал ўе, прэм'ер-м н стр Мальты; Гудрун Санц Элс Верндт, Нобелеўск фонд, Швецыя; Дж. Грыманд, л дэр Л беральнай парты Лондана; П'ер Вернер, прэм'ер-м н стр Люксембурга; Шон Ф. Лемас, прэм'ер-м н стр Ірланды ; Роберт Г. Менз с, прэм'ер-м н стр Аўстрал ; Мехдз Наваз Юнг, губернатар штата Гуджарат, Індыя; Махараджа Шры Джая Чамараджа Вадз яр Бахадур, губернатар Мадраса, Індыя; С. К. Пац л, м н стр харчавання сельскай гаспадарк Інды ; ПК Сен, галоўны м н стр Заходняй Бенгал , Індыя; У льям Гапалава, генерал-губернатар Цэйлона; Лестэр П рсан, прэм'ер-м н стр Канады; Сампурнананд, губернатар Раджастана, Індыя; Шры Партап С нгх Кайран, галоўны м н стр Пенджаба, Індыя; Роберт Фрэйзер, незалежнае тэлебачанне, Лондан: сп.
Сарноф, прэз дэнт Нацыянальнай тэлерадыёкампан , Нью-Ёрк, гэтак далей на...

Л сты был адпраўлены ў мног я кра ны, але, як вы заўважыл , некаторыя л сты был адпраўлены пал тыкам слабейшых кра н, як я пакутуюць ад голаду беднасц ншых праблем з-за х лжывай, небяспечнай антысвабоднай пал тык , так што кал яны зменяць свой шлях дапамагчы свайму народу, тады яны змогуць стаць багатай м рнай разв тай нацыяй. Сырое веганства - гэта ключ для х, кал яны зменяць свой шлях.

Наступнае паведамленне было апубл кавана ў аф цыйным органе Веганскага таварыства Вял кабрытан (верасень 1964 г.): «Траг чная страта яго 10-гадовага сына 14-гадовай дачк з-за таго, што ён даведаўся як ненатуральнае харчаванне, прымус ў Аршав ра Тэр Хаванес яна глыбока вывучыць дыету — вын к у «СЫРАЯДЗЕННІ», буклеце (7/2d), як мы рады атрымаць з Тэгерана.

Пераканаўчым спосабам ён разбурае амаль усе нашы прадузятасц пра дыету, нават веганы з х варанай ежай могуць адчуваць сябе крыху ўзрушана.

Пра с   нтэтычныя в   там   ны няма глупстваў,   , магчыма, сваёй цвёрдай прых   льнасцю да сыраядзення ён, магчыма, паказаў шлях абыходу жудала в   там   на B12   ншых «незаменных» в   там   наў.

Мы не можам прывесц   яго аргументы, але ў яго дачк   , шасц   гадовай Ана   т, якая н   кол   ў жыцц   не з'ела н   кавалачка варанай або дэгенераванай ежы, з'яўляецца яскравым доказам эфектыўнасц   дыеты, якую ён распрацаваў   якую мы тут цытуем..."

Затым яны цалкам друкуюць дадатак, прыведзены ў канцы кн   гу, а таксама карц   ну Ана   т.

***

У   лмслоў, 20 красав   ка 1964 г.:

Вял   к   дзякуй за вашу дабрыню, што вы даслал   коп   ю "Сыраядзення". Я ўпэўнены, што гэтая   дэя ў асноўным слушная,   мы ведаем вел   зарныя лячэбныя якасц   сыраядзення.

Кал   вы хочаце, дашл   це мне фатаграф   ю вашай цудоўнай дачк   Ана   т (як на задняй вокладцы), я буду рады апубл   каваць гэта ў БРЫТАНСКІМ ВЕГЕТАРЫЯНЦЫ пазней у гэтым годзе разам з дадаткам да вашай кн   г   .

ДЖЭФРЫ Л. РАД, сакратар   рэдактар ВЕГЭТАРЫЯНСКАГА ТАВАРЫСТВА

Джэфры Л. Рад, Бэнк-сквер, У   лмслоў, Чэшыр, Англ   я.

***

Малага, 28 мая 1965 года.

Дараг   сябар,

Кал   ласка, дашл   це нам адразу туз   н асобн   каў вашай цудоўнай кн   г   пра «сыраядзенне». Мы адправ   м грашовы перавод адразу пасля выстаўлення рахунку па тарыфах перапродажу. Гэтай восенню мы здзейсн   м лекцыйны тур па Англ   Уэльсе   спадзяемся выкарыстаць кн   гу там з карь

Х. ДЖЭЙ ДЗІНШАХ, прэз дэнт АМЕРЫКАНСКАГА ВЕГАНСКАГА ТАВАРЫСТВА, Х. Джэй Дыншах, прэз. Малага, Нью-Джэрс , ЗША

***

Сын нябожчыка доктара Б рхер-Бэнера, доктар Ральф Б рхер, устав ў а шасц старонкавы перадавы артыкул у DER WENDEPUNKT, органе ст Кл н ка Bircher-Benner у Цюрыху (травень 1964 г.) пад назвай «Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung» (Усё ц н чога-дактрына Харчаванне), як я можна груба абагульн ць наступным чынам:

«У двух розных кутках свету, двух абсалютна супрацьлеглых был вылучаны вучэнн аб харчаванн . У Кал форн эксперыментатар па м В рн ц прыдумаў амаль нясмачны пажыўны парашок з сумес 48 х м чных рэчываў. З гэтай штучнай “ежай” ён праводз ць досьледы на 18 асуджаных , не чакаючы вын каў, ахвотна адкрывае пэрспэктыву журнал стам занадта заўчасна”. ; З ншага боку, у нас на аглядным стале ляжыць невял кая кн га з цалкам супрацьлеглым вучэннем аб харчаванн , якая прадстаўляе паз цыю «Усё або н чога»: Атэрхаў / Сыраядзенне.Публ кацыя надзелена грунтоўнай аргументацыяй, нап сана на выдатная англ йская мова ўяўляе сабой каротк змест двух мас ўных армянск х тамоў.

У м адчуваецца прысутнасць сына старой высокай культуры Ар'яны. З немалой упэўненасцю ў сабе... ён прадстаўляе чыстую расл нную ежу як найбольш натуральную адз на прав льную ежу для чалавека, ў наш час, як шукае кампрам саў, ён роб ць гэта з такой свежай, проста звышчалавечай абсалютнасцю, што, па ўсёй верагоднасц , гэта заплац ў бы за пераклад гэтай кн жачк на нямецкую мову».

Пасля паўтарэння стотных момантаў ма х канцэпцый адз н за адным п сьменн к згадвае некаторыя навуковыя факты, як я гавораць на маю карысць;

«Яшчэ сорак гадоў таму Вальтэр Зомэр задаваўся пытаннем, чаму Б рхер-Бэнер не зайшоў так далёка ў сва м успрыманн , каб абвясц ць сыраядзенне адз ным прадуктам харчавання для чалавека. На карысць Ацерхава сведчыць той факт, што, паводле апошн х даследаванняў (Reader's Digest, студзень, 1964)

Чалавек фактычна жыў на (амаль чыстай) сырой расл ннай ежы паўтара м льёна гадоў так м чынам, можна меркаваць, ён дасягнуў найвышэйшага натуральнага разв цця. На карысць Атэрхава сведчыць дз ўнае ўсведамленне сучаснага дэф цыту балансу пам ж пажыўным рэчывам в там нам , «стымуляванага галаду», «перыяду латэнтнасц (Dammerungszone) пры дрэнным здароў », рол «тэрыторы » ў нфекцыйных захворваннях, вял кая эканом я абмену рэчываў пры ўжыванн свежай гародн ны, б ялаг чная перавага расл нных бялкоў, асабл ва ў сырой ежы, паўнавартаснасць пажыўных рэчываў, якая н кол не пав нна быць парушана, перспектыва такога харчавання ва ўмовах сусветнага дэф цыту харчовых прадуктаў. »

На думку рэцэнзента, пам ж гэтым двума крайн м полюсам вагаюцца мужчыны. На яго думку, в даць, прав льна было б «н кол не адпачываць пасярэдз не». І ён ра ць чытачу стаяць значна бл жэй да Ацерхава, чым да В рн ца.

***

Ашынгдан, Рочфард, 28 лютага 1964 г.

Паважаны спадар,

Дзякуй, што звярнул ўвагу на вашу кн гу «Сыраядзенне». Кал вы ведаеце наш сп с публ кацый, вы зразумееце, што мы цалкам згодныя з вашай асноўнай пасылкай. Мы цалкам падтрымл ваем ваш пункт гледжання непазбежна, у святле дзейнасц гэтай кампан , згодныя з вашым высновам .

Нам падабаецца ваш падыход да тэмы дз цячага харчавання. Гэта вельм сапраўды добра. Гэта сапраўды так, што ў малодшага дз цяц натуральны смак сырых садав ны пав нен быць наўмысна адменены на карысць варанай ежы. І мы захапляемся вашым поўным разглядам вашай тэмы, бо на працягу 53 старонак вы, безумоўна, прывял ўсе аргументы на карысць, ц то з пункту гледжання здаровага ладу жыцця, ц то пераадолення /ц праф лактык хвароб, прыняцця ул чваць

медыцынск я эканам чныя наступствы, нават закранаючы этычны вын к для свету ў цэлым.

...На жаль, патэнцыйныя дабрадзе чалавецтва не атрымл ваюць акламацы ншых (матэрыяльных) узнагарод, кал тольк не працуюць праз « стэбл шмент». Інакш што нельга зраб ць нават з дзесятай часткай сотняў тысяч фунтаў, ахвяраваных на «даследаванн » навукоўцам , як я вельм часта праз некаторы час пак даюць пустыя кропк , нават кал вын к на самой справе не прынесл шкоды.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ашынгдан, Рочфард, Эсэкс, Англ я.

***

Мекс ка, DF 23 красав ка 1964 г.

Паважаны спадар Хаванесян:

Мы тольк што атрымал вашу кн гу «СЫРАЯДЗЕННЕ» тольк ў а пробл ск, я разумею, што гэта вельм ц кава што вы сапраўды роб це добрую працу, спрабуючы пераканаць людзей, што лепш за ўсё - гэта прытрымл вацца прыроды без абсурдных мадыф кацый, як я чалавецтва зраб ла з ёй.

Інж. КАРЛКС ПРЫЭТА-ЛАСАНА. Генеральны дырэктар. МІЖАМЕРЫКАНСКАЯ АССН. САНАТЭРНІКІ, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Дом сяброў, 13 красав ка 1964 г.

Ваша кн га пра сыраядзенне трап ла ў Савет сяброўскай службы, мне было ц кава яе прачытаць. Я адпраўлю яго ў Б бл ятэку таварыства сяброў вегетарыянцаў, дзе, спадзяюся, ён можа быць карысным для ншых.
Дзякуй за добрую працу, якую вы роб це ў сва м п сьме ў тым, што жывяце так м простым спосабам з сырой натуральнай ежай. Мне здаецца, гэта знак надзе на ажыўленне свету м р на зямл . Я ў гэта веру

пав нна зраб ць нас больш адчувальным да духоўнага святла. У цяперашн час я веган (вегетарыянец, не ўжываю яйк , малако, мёд г.д.), таму я цаню вашыя прапановы ўдзячны, што ўсё больш людзей разглядаюць гэта як прав льны лад жыцця. Цяпер снуюць розныя таварыствы, гуман тарныя арган зацы , як я з'яўляюцца вегетарыянцам м ралюбцам , яны пав нны спрыяць адз нству свету.

QUEENIE DAWE, Дом сяброў, Euston Rd. Лондан, NWI

***

Ізра ль, 22 студзеня 1965 г.

Паважаны спадар,

Прачытаўшы вашу кн гу «Сыраядзенне», мы хацел б прачытаць ншыя вашы кн г на англ йскай мове... Кал б людз тольк думал разумел , што яны могуць быць здаравейшым шчасл вейшым без усялякага смецця, якое яны ўносяць у свой арган зм! Вы прарок нашага часу.

М. НЕЗАХ, доктар натурапаты , прэз. Ізра льск натуропат assn.
Маёнтак Незах, М шмар Хашыва, Ізра ль.

***

Паважаны спадар:

Я прачытаў вашу кн гу «Сыраядзенне», яна мне вельм падабаецца. Гэта вельм ц кава ва ўс х аспектах, бо ежу трэба ўжываць так, як яе стварае прырода.

Вашы фундаментальныя пункты супадаюць з тым , як я я выкладаў у сва х кн гах працах даўно... Я хацеў бы перакласц гэта на спанскую мову, кал вы прымаеце гэтую дэю. Кал вы не супраць, кал ласка, дашл це мне коп ю для мяне. Я раблю агляд гэтага для спанскага часоп са Bionomia, як выходз ць у Мадрыдзе, Іспан я...

А. Северон, доктар натурапаты , Калунга, Ла Рыера, Іспан я.

***

Бостан, 5 л пеня 1966 г.

В таю спадар Ацерхаў:

У прыкладанн вы знойдзеце дзесяць доляраў за сем вашых буклетаў пад назвай "Сыраядзенне". Гэта пак не баланс у тры даляры, каб пакрыць выдатк на рассылку як мага большай колькасц вашага бюлетэня № 1.

Мы вельм зац каўлены ў вашым бюлетэн № 1, таму што мы маем намер адправ ць яго коп ю мног м людзям, як я п шуць нам з нагоды праблем са здароўем. Мы ўпэўненыя, што гэта будзе дабраславеньнем для мног х людзей.

Мы будзем удзячныя, кал вы дасце нам дазвол зраб ць м меаграф чныя коп вашага бюлетэня № 1, бо, вядома, мы не будзем разглядаць гэта без вашага дазволу. Кал будзе дадзены дазвол, мы не будзем дадаваць або адымаць н воднага слова. Мы з'яўляемся некамерцыйнай арган зацыяй шчыра жадаем дапамагчы пакутуючаму чалавецтву знайсц шлях да здароўя, якое прызначана для нас прыродай. Мы перакананыя, што вы таксама матываваныя так м жа жаданнем.

Я спадзяюся, шаноўны спадар Атэрхаў, што вы звярн це на гэта сваю асаб стую ўвагу дазвол це мне пачуць ад вас паветраную пошту, як тольк вам будзе зручна гэта зраб ць. Мы таксама будзем вам вельм ўдзячныя, кал вы прыкладзеце некальк сва х бюлетэняў № 1 да свайго ав ял ста».

Заснавальн к, THE RISING SUN, НАЦЫЯНАЛЬНЫ ФОНД МЕДЫКА-ФІЗІЧНЫХ ДАСЛЕДАВАННЯЎ, INC.

Арган завана ў 1908 годзе Н кола Тэсла, Томасам Эдысанам Фрэнс сам Рычардсам як «Таварыства фундаментальных даследаванняў». ЭН УІГМОР, Д.Д Выканаўчы прэз дэнт, 25 Exeter St. Boston

***

Лос-Анджэлес, 23 чэрвеня 1966 года.

Мой дараг брат:

П сьменн к нядаўна атрымаў вашу ўмела нап саную павучальную кн гу пад назвай «Сыраядзенне» вельм спадабаўся яе чытаць. Ён жадае перадаць вам свае шчырыя в station ншаванн з гэтай вучонай прэзентацыяй , у прыватнасц , за вашу мужную падтрымку адабрэнне ўжывання сырой, натуральнай ежы.

Гэтую дыетычную працэдуру доўг час шчыра падп свал , на самай справе, кал ён займаўся вытворчасцю электрамагн тных тэрапеўтычных нструментаў, ён нап саў некальк дыет для ўрачоў медсясцёр каля 40 гадоў таму або ў 1926 годзе, як я рэкамендавал перавагу «сырой» ежы. прадукты ў штодзённым рацыёне...

П сьменн к таксама праводз ў працяглыя даследаванн ў гал не электрамагн тных эманацый выпраменьванняў, а потым ў жыццёва важных прадметах сельскагаспадарчай х м , уключаючы не тольк колькасныя, але якасныя патрабаванн , каб задавол ць трывожныя патрэбы сучаснага чалавецтва...

Перш чым працягваць далей, мы можам даведацца, ц ёсць як я-небудзь з вашых папярэдн х тамы был нап саны на англ йскай мове? Адзначаецца, што адз н з х выйшаў на армянскай мове. Кал так, аўтар хацеў бы вывучыць тое ж самае, каб у поўнай меры зразумець вашу паважаную гуман тарную працу.

У якасц экспл кацы можна сказаць, што п сьменн к прысв значнага часу выс лкаў для завяршэння ўсёабдымнага трактата пад назвай «Звышпачуццёвае выратаванне чалавека», як сапраўды ахопл вае глыбокую тэму...

Перш чым спын ць гэта паведамленне, ц можа аўтар заяв ць, што ваша кн га з'яўляецца каштоўным укладам у разв ццё чалавецтва заслугоўвае шырокага чытання вывучэння? Чалавек не л чыць, што расл ннае жыццё з'яўляецца адз най здавальняючай харчовай фабрыкай, што н жывёла, н ён не могуць снаваць без расл ны, каб ствараць забяспечваць у засвойваемай форме жыццёва важныя м нералы эсэнцы ў арган чным стане для свайго снавання. Ён, здаецца, усё яшчэ разглядае

«сырое» як неачышчанае, сырое, непрыдатнае непадрыхтаванае для ўжывання або задавальнення...

Як п саў вял к доктар Алекс с Карэль некальк дзесяц годдзяў таму: «Людз не могуць сц за сучаснай цыв л зацыяй па яе цяперашн м курсе, таму што яны выраджаюцца. Яны был зачараваныя прыгажосцю навук аб коснай матэры . Яны не разумеюць, што х цела свядомасць падпарадкоўваюцца прыродным законам, больш незразумелым, чым, але так м жа няўмольным, як законы зорнага (астральнага) свету. Яны таксама не разумел , што не могуць парушаць гэтыя законы без пакарання. Так м чынам, яны пав нны навучыцца неабходным аднос нам касм чнага сусвету, сва х субратаў х унутранага «я», а таксама аднос наў х ткан н х розуму. Кал б ён дэгенераваў, прыгажосць цыв л зацы нават вел ч ф з чнага сусвету зн кл б». Доктар Карэль часта спасылаецца на той факт, што будаўн цтва ўсё новых новых выдатных бальн ц не пераадольвае неабходнасць л кв даваць прычыны, а не пастаянна змагацца тольк з наступствам .

Так м чынам, нам трэба шмат зраб ць, каб навучыць чалавецтва вярнуцца да прыродных асноў, здаровага сэнсу выканання нашых абавязкаў адказнасц .

Доктар ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Лос-Анджэлес, Кал форн я, ЗША

***

Алеган , штат Нью-Ёрк, 28 кастрычн ка 1966 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

Адна з вашых кн г «Сыраядзенне» трап ла мне ў рук , я моцна ўраз ў яго змест; настольк , што я перайшоў на рэжым сыраядзення. У мяне тут ёсць ферма, дзе я арган чна вырошчваю садав ну, арэх гародн ну, мне ц кава дапамагаць ншым праз сыраядзенне дасягнуць дэальнага здароўя; таму, маючы гэта на ўвазе, я дасылаю вам банкаўскую тратту на 20,00 долараў, каб пакрыць аплату 30 асобн каў

ваша кн га. Таксама быў бы ўдзячны некальк асобн каў вашага бюлетэня № 1, каб раздаць ма м сябрам...

Я зраблю ўсё магчымае, каб папулярызаваць вашу кн гу ў гэтай кра не, бо яна дапамагла мне знайсц добры шлях да сапраўднага здароўя. У мяне шмат прых льн каў тут, у Злучаных Штатах, я адданы справе ДОБРАГА ЗДАРОЎЯ праз прав льнае харчаванне лад жыцця. Я з'яўляюся членам Амерыканскага таварыства натуральнай г г ены. Я маю намер працягваць распаўсюджваць евангелле сыраядзення праз вашу кн гу веру, што гэта прынясе значна больш заказаў у большай колькасц на вашу кн гу. У мяне тут цудоўная ферма, кал вы прыедзеце ў гэтую кра ну, вы можаце застацца ма м госцем.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Алеган , Нью-Ёрк. Прэз дэнт
GOOD GUYS OF THE GLOBE "М р: добрая воля да людзей"

***

Meadows of Dan, 1 верасня 1966 г.:

Дараг сябар, я веган сыраяд, я прапаведую вучу гэтаму. Я знайшоў ваш бюлетэнь № 1 у Mount Zion Reporter, я выразаў яго зраб ў перадрук, каб раздаваць бясплатна... Ц я растаптаў вас нагам , робячы гэта, не пытаючыся вас, ц даяце вы мне права друкаваць больш так х, каб раздаць бясплатна свайму хвораму сябру?... У мяне ёсць каштоўная кн га Джона Т. Рыхтэра «Народа, лекар», але мне трэба паглядзець, што вы скажаце. Дашл це мне, кал ласка, «Сыраядзенне», кал гэта будзе роўна Натуры, Лекару, мне спатрэб цца шмат з х, каб раздаць сва м бл зк м. Я таксама аўтар трактатаў, але я не доктар...

11 снежня 1966 г.:

Я быў больш чым рады атрымаць кн г разам з вашым добрым л стом... Сябар, я думаю, што ваша кн га - вяршыня; Я шукаў меншую, чым Nature The Healer. Няма лепшай працы, чым асвятленне людзей аб каштоўнасц сыраядзення. Я думаю, што ваша кн га цяпер адпавядае ма м патрэбам, як вял кая кн га, яна таксама прынос ць больш добрых рэчаў. Так, я магу скарыстацца тым кн гам , як я вы даслал ... Мне трэба яшчэ некальк вашых

кн г . Я зб раюся ў м с янерскую паездку ў Фларыду, ў гэтым туры мне спатрэб цца шмат вашых кн г. Я зб раюся распаўсюджваць сыраядзенне ў так м выглядзе, мяне таксама закл каюць узяць на сябе некаторыя справы, каб прымус ць х перайсц на сыраядзенне. Зараз жанчына ляжыць на мяжы смерц , лекары ледзь не адмов л ся ад смерц . Яна прос ць мяне дапамагчы ёй сесц на дыету, я спадзяюся зраб ць гэта ў бл жэйшы час ...

М с с IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, штат В рджын я ЗША

***

Ізра ль, 22 жн ўня 1966 г.:

Вельм паважаны спадар Ацерхаў. З вял к м задавальненнем я сёння дачытаў вашу цудоўную кн гу «СЫРАЯДЗЕННЕ». Кал чалавецтва аднойчы зразумее важнасць натуральнай ежы, гэта будзе пачаткам новай эры ў г сторы чалавечага жыцця; гэта будзе проста РАЙ.

З вашага дазволу, дазвольце мне прадстав цца. Мяне завуць Іос ф Разон, мне 43 гады, прыехаў у Ізра ль тры гады таму, працую лекарам у медыцынскай арган зацы Купат Хол м. Я не адчуваю сябе шчасл вым у сваёй руц ннай штодзённай працы, таму што я абавязаны вып сваць лек (яды). Нягледзячы на тое, што я стараюся вып сваць як мага меншую колькасць (primum non nocere), я не задаволены сваёй практыкай увядзення атруты! Я пав нен працаваць, таму што я жанаты! Мая жонка з Тэгерана... Прачытаўшы вашу кн гу, я надумаў нап саць вам папрас ць, ц не магл б вы даслаць нам л таратуру на перс дскай мове для маёй жонк . Я ўпэўненая, што кал яна прачытае пра натуральнае харчаванне яго дзеянне на арган зм чалавека, то не адважыцца карм ць нашага дз цяц (мы чакаем дз цятка) мерцвякам !

Я хацеў бы даць вам некальк падрабязнасцей аб маёй дзейнасц ў Стамбуле некальк гадоў таму. Я быў генеральным сакратаром «Турэцкага таварыства вегетарыянцаў-г г ен стаў» быў адным з самых актыўных удзельн каў руху. Там медыцынск я арган зацы х м чная прамысловасць убачыл небяспеку ў нашым вегетарыянск м руху з-за х атруты, як габрэй я быў самым слабым месцам, якое м было лёгка зн шчыць. Яны

нанёс нямала шкоды маёй асобе, я вымушаны быў назаўжды пак нуць кра ну, у якой нарадз ўся, дзе вучыўся народ якой люб ў. Але я пав нен быў прыехаць у Ізра ль. На шчасце, тут можна свабодна гаварыць п саць пра вегетарыянства натуральны лад жыцця. Ёсць больш за 20 лекараў-натуропатов, ў нас таксама ёсць вёска вегетарыянцаў, AMIRIM, недалёка ад горада SATAD ў гарах Гал ль!

Тыдзень таму я быў тут друг раз, адчуваў сябе шчасл вым хацеў застацца жыць там. Але перш за ўсё я пав нен пераканаць сваю жонку. Кал ласка, прашу даслаць мне л таратуру на фарс на гэтую тэму.

Было прыемна глядзець на карц ну AHAXIT, такую чароўную здаровы. Яе здароўе можна адчуць, проста з рнуўшы на яе фота.

12 л стапада 1966 г.:

Было вельм прыемна атрымаць ваш вельм ц кавы буклет Raw-Харчаванне» ў перс дскай верс . Я ўдзячны вам спадзяюся, што мая жонка лепш разбярэцца ў тэме. Я таксама спадзяюся, што маё дз ця будзе пазбаўлена ад шкоды варанай, ненатуральнай ежы!.. Нягледзячы на працу ў медыцынскай арган зацы , я клапачуся пра людзей, як я жадаюць весц г г ен чны лад жыцця. Кал я быў у Турцы , я клапац ўся пра сва х пацыентаў як натуральны г г ен ст. Зараз у Ізра л мне трэба спачатку зарабляць на жыццё, таму я пав нен працаваць у медыцынскай арган зацы .

Рана ц позна мне давядзецца працаваць тольк ў безнаркатычнай сферы. Але без санаторыя гэта не будзе дастаткова здавальняючым, таму разам з некаторым лекарам -натуропатами мы шукаем людзей, гатовых нам дапамагчы! Я спадзяюся, што ў бл жэйшы час я раскажу вам пра гэта больш.

Д-р ІОЗЭФ РАЗОН, 170/2 Arlozorov St. K р'ят-Малах , Ізра ль

***

Болду н Парк, Кал форн я, 14 красав ка 1966 г.

Дараг сябар:

Я быў рады ўбачыць ваш артыкул аб сыраядзенн ў «Mount Zion Reporter» Ерусал ма, Ізра ль. Рэдактар мой брат. Я рады, што вы распавял пра сваю кн гу ў яго газеце. Я вельм зац каўлены ў дадатковай л таратуры аб сыраядзенн , таму я адпраўляю свой першы заказ, бо маю намер распаўсюджваць гэтую так неабходную праўду.

20 чэрвеня 1966 года.

Я атрымаў вашы каштоўныя кн г . Яны якраз тое, што мне трэба... Я цаню кн г вельм шмат, спадзяюся, што мног я людз ў розных кра нах знойдуць х, бо мне пашанцавала гэта зраб ць...

13 л стапада 1966 г. Я рады, што цяпер магу заказаць яшчэ некальк вашых кн г «Сыраядзенне». Яны патрэбныя людзям. Я хацеў адправ ць гэты заказ нашмат раней, але пачакаў, пакуль збяру грошы. Я думаю, што ў наступны раз я змагу замов ць раней, таму што я паклапац ўся аб некаторых рэчах... Я жыву адз н, мне споўн цца 89 гадоў 5 лютага 1967 года, таму я не магу выйсц з кн гам прадаць х як малады чалавек можа. Я п шу сваё мя адрас у кн гах пазычаю х тым, хто будзе х чытаць. Я хачу, каб кн г перамяшчал ся, каб я не мог раздаваць х ляжаць у чы м-небудзь доме... Я спрабаваў прытрымл вацца натуральнага метаду харчавання, накольк мне было вядома, амаль увесь час

апошн я два гады. Увесь гэты поўдзень я працаваў у агародзе, не стам ўся...

ORAF. CARPENTER, штат Кал форн я, ЗША

***

Альберта, 9 красав ка 1966 г.

Паважаны спадар,

Я чытаю "Mount Zion Reporter" мяне ц кав ць артыкул "Каштоўнасць сырой ежы". Я 75 гадоў МАЛАДЫ, , натуральна, я хацеў бы скарыстацца якасцям сыраядзення. Раней я быў спартсменам, але прытрымл ваўся прыгатаванай ежы.

Праблема ў тым, каб атрымаць прав льны тып гародн ны садав ны - без м неральных н'екцый, тут, у Канадзе.

ДЖОРДЖ БЭЙН САЗЭРЛЭНД, Канада.

***

Суёнс , 1 сакав ка 1964 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

У пачатку студзеня падчас прагляду праграмы "Сёння вечарам". мой тэлев зар, я быў наэлектрызаваны праглядам вашай кн г пачуўшы некальк ўрыўкаў з яе. Мне вельм хацелася атрымаць асобн к вашай кн г . Таму я нап саў у BBC неабходныя звестк пра выдаўца г.д. Нажаль, у рэшце рэшт мне паведам л , што гэта немагчыма атрымаць у гэтай кра не. Аднак яны даслал мне адз ны адрас, як ў х быў, таму я вырашыў нап саць вам хацяб каб падзякаваць пажадаць поспехаў у распаўсюджванн вашага паведамлення. Я цалкам згодны з тым, што харчовая залежнасць - самая шкодная з ус х заган. Нinternal нашым мог бы быць гэты свет, кал б чалавецтва змян ла свае звыча ў ежы, як настойвае ваша кн га. Ваш прыклад з'яўляецца найвышэйшым намаганнем для дабра чалавека ў сучасным свеце. В таю цябе — вярхоўнага Прарока гэтага веку...

29 красав ка 1964 г. Як шчасл вы дзень быў у м нулую сераду, кал прыйшла ваша кн га л ст. Яно паглынала, а часам здз ўляла мяне. Перш за ўсё, гэта прасвятл ла натхн ла мяне нанова. З дзяц нства, кал я запомн ў некальк цытат у нядзельнай школе, я шукаў ПРАЎДУ. («І спазнаеце праўду, праўда вызвал ць вас»). Пошук прывял мяне праз розныя цэрквы, да рацыянал зму, потым да вегетарыянства з рэформай харчавання прыродным лячэннем , у рэшце рэшт, да тэасоф з адз ным прымальным (для мяне) тлумачэннем жыццёвых праблем — кармай рэ нкарнацыяй. Якое гэта было доўгае падарожжа. І вось, нарэшце, гледзячы на вашу кн гу, я адчуваю «ВОСЬ ЯНО». Дзякуй за так цудоўны падарунак шаную ваш л ст...

3 лютага 1966 г. Было вял кай радасцю зноў пачуць ад вас да даведаюся з вашай улётк пра шматл к я поспех тых, хто бярэ з вас прыклад... Вам будзе ц кава даведацца пра майго ўласнага ўнука. У 1964 годзе ў яго здарыўся нервовы зрыў, ён на каротк час ляжаў у пс х ятрычным шп тал . Неўзабаве пасля таго, як ён выйшаў, я змог даслаць яму коп ю вашай кн г ... Ён прыняўся да сыраядзення, як качка да вады, выдатна паправ ўся. Гэта змян ла ўвесь яго светапогляд асобу, цяпер ён роб ць добрыя поспех ў вучобе. Ён студэнт мастацтваў Манчэстэрскага ўн верс тэта.

Спадарыня Джына Харыс, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Англ я.

***

Саўтс , 20 лютага 1964 г.

Паважаны спадар,

Буду ўдзячны, кал вы дасце мне падрабязную нфармацыю аб тым, як атрымаць кн га пад назвай «СЫРАЯДЗЕННЕ» АЦЯРХОВА. Брытанская радыёвяшчальная карпарацыя ў Лондане дала мне ваш адрас, пакольк яны паведам л мне, што кн гу нельга атрымаць на брытанскай мове. Вельм хацелася б мець асобн к.

19 сакав ка 1964 г. Вял к дзякуй за вашу кн гу пра сыраядзенне, якую я атрымаў у м нулы чацвер, 12 сакав ка. Змест вашай кн г быў для мяне сапраўды адкрыццём, самай цудоўнай кн гай, якую я кал -небудзь чытаў, пра патрэбы патрабаванн чалавека. Я таксама падумаў, накольк шчырай душэўнай была тэма кн г . Я цаню працягласць вывучэння час, як , напэўна, пайшоў на распрацоўку падрыхтоўку кн г . Гэта вельм дрэннае выяўленне таго, што я на самой справе да гэтага стаўлю, я зраблю ўсё магчымае, каб зац кав ць ншых людзей, але гэта будзе няпростая задача, ведаючы, што такое людз накольк яны не жадаюць мяняць свае звычк , асабл ва ў ежы адны. Тым не менш, я буду раб ць усё магчымае, каб пераканаць х прымус ць х даслаць за вашай кн гай... Кал вы зац каўлены, я буду паведамляць вам час ад часу, як дуць справы...

Спадарыня В. М. Снел нг, 26 Victoria Rd. Саўтс , Хантс, Англ я.

***

Санта-Роза, 27 л стапада 1964 г.

Паважаны спадар,

Я меў задавальненне прачытаць вашу кн гу «Сыраядзенне» вельм хацеў бы мець кн гу для сябе. Пасля абмеркавання гэтага з двума ма м сябрам яны таксама зац каўлены ў атрыманн адной, таму я прыкладаю грашовы перавод на суму 4,50 долараў за тры кн г ... Мне вельм хочацца атрымаць гэтыя кн г ... Я на 100 працэнтаў "сыраед", я распаўсюджваю добрую нфармацыю сярод тых, хто зац каўлены. Сыраядзенне выратавала мне жыццё.

21 студзеня 1965 г.:

Пры атрыманн 15 асобн каў "Сыраядзення" з далучаным рахункам-фактурай з патрабаваннем сумы ў 10,00 долараў, я прыкладаю банкаўскую рахунак... плюс дадатковыя 10,00 долараў за яшчэ 15 асобн каў "Сыраядзення". «Я вельм цаню магчымасць дапамагчы людзям зразумець неабходнасць ужывання сыраядзення праз гэтую вашу выдатную працу. Дзякуй.

2 лютага 1965 г.:

Коп я часоп са "Let's Live" ёсць у вас, каб прачытаць Марц на Райнеке артыкул «Прыгоды ў сыраядзенн ».

У нумары за гэты месяц надрукаваны мой л ст, у як м распавядаецца, як мы з мужам пачал есц 100-працэнтную сырую ежу. Мы з вял к м энтуз язмам став мся да гэтага будзем працягваць дапамагаць Марц ну прасоўваць гэты спосаб харчавання, накольк гэта магчыма.

Ваша ўласная кн га "Сыраядзенне" проста цудоўная. Мне так прыемна распаўсюджваць яго сярод людзей, як я шукаюць гэтых ведаў. Праўда, зараз х вельм мала, але я веру, што з часам разуменне прыйдзе да мног х. Ц ха працаваць з тым , хто будзе слухаць, вельм задавальняе.

6 мая 1965 г.:

Я атрымаў ваш л ст з просьбай даць папярэдн я выпуск «Будзьма жыць», але я прашу прабачэння, крама здаровай ежы распрадала ўсе коп . Я дасылаю вам травеньск нумар буду працягваць дасылаць наступныя выпуск , кал вы не захочаце ўзяць падп ску.

Я адправ ў коп ю вашага л ста Марц ну Райнеке для выпраўлення яго лютаўскага артыкула, як было прапанавана.

Мне будзе ц кава атрымаць коп ю вашага другога тома, кал ён будзе завершаны. Я дасягнуў поспеху ў продажы вашага першага тома хацеў бы пак нуць яго пад рукой.

Спадарыня Хелен М. Булбек, 818 Чэры Сэнт-Санта-Роза, ЗША

***

Венецыя, Кал форн я, 29 верасня 1964 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

Вял к дзякуй за два экзэмпляры вашай кн г "Сыраядзенне", мне вельм спадабалася яе чытаць.

Я перастала ёсць вараную ежу пяць месяцаў таму. Мне 31 год я адчуваю сябе вельм добра. Праз дзень я прабягаю 2-5 к ламетраў па пляжы, плаваю, хаджу ў горы. Тры тыдн таму я падняўся на гару У тн за адз н дзень. Паездка туды назад складае 26 м ль, а вышыня самой гары перавышае 14 500 футаў. Мой пульс 58-60. Я кажу вам усё гэта, каб вы ведал , што сырая ежа - гэта адказ на ўсе пакуты чалавецтва.

Я мог бы быць вельм зац каўлены ў продажы вашай кн г ў Злучаных Штатах (, магчыма, у Канадзе). Кал ласка, дайце мне ведаць, кольк вы прос це за 500 ц 1000 асобн каў...

6 лютага 1966 г.:

Цяпер мы з жонкай амаль два гады ўжываем 100-працэнтную сырую ежу дыета з лепшым вын кам . У дадатку я дасылаю вам артыкул, нап саны Шырл , маёй жонкай, надрукаваны ў часоп се «ДАВАЙ ЖЫВАЦЬ», л пень 1965 г. Мы дазваляем вам выкарыстоўваць гэты артыкул малюнк , як я прыкладаюцца.
На адным з фотаздымкаў намаляваны наш дараг сябар, як з'яўляецца веганам-сыраядзеннем. Ён змагаецца з львам (афрыканск м) голым рукам , ў гэтых львоў усе зубы к пцюры. М к Саламон - гэта яго мя.

Мы н кол ў жыцц не адчувал сябе так добра з таго часу, як ямо ежу сырой. Ваша кн га - лепшая кн га пра сыраядзенне ў нас, мы часта чытаем вашу кн гу. Мы хочам распаўсюдз ць праўду пра сыраядзенне... Мы л чым, што ваша цудоўная кн га пав нна быць даступная мног м людзям.
У дадатак грашовы перавод на 20,00 долараў...

М с с Шырл м стэр Торвальд Бо , бульвар Венецыя, 1015. Венецыя, Кал форн я ЗША.

***

Калумб я, Южная Карол на 7 студзеня 1965 г.:

Мне вельм спадабаўся артыкул пра ваш буклет "СЫРАЯДЗЕННЕ" ў часоп се "Let's Live" - снежань 1964 г. Я нап саў аўтару, Марц ну Дж.
Фрыца, ён пара ў мне нап саць у Брытанск вегетарыянск часоп с, яны ў сваю чаргу дал мне ваш адрас...

МІСІС. АЙРЭН ГОЛЕМАН, ЗША А

***

Урывак з л ста, нап санага джэнтльменам у Абадане, пасля прачытання маёй перс дскай кн г :

Абадан, 25 л пеня 1965 г.:

Паважаны спадар Ацерхаў,

Ваша маленькая брашура моцна змян ла мой разумовы светапогляд, так што я ўжо л чу сябе сыраедам. я не ведаю

як аддзячыць. Не будзе перабольшаннем сказаць, што жыццём я абавязаны табе. Ты — Езус нашага часу, як даеш жыццё хворым паўмёртвым, якое гэта салодкае жыццё!.. Мне здаецца неверагодным, што можна прачытаць Вашу кн гу не змян ць свайго ладу жыцця.

САДАРАТ, Абадан, Перс я.

***

Пасля публ кацы майго вял кага тома на армянскай мове, ежа наб рае значную колькасць прых льн каў у Армен .

Ерэван, 24 сакав ка 1961 г.

Паважаны спадар Хаванесян,

Цэнтральная б бл ятэка Акадэм навук Армен з падзякай атрымала першы том вашай працы пад назвай «Сыраядзенне». Каб задавол ць патрабаванн нашых шматл к х чытачоў да вашай працы пад назвай «Сыраядзенне», дашл це, кал ласка, пяць асобн каў першага тома, у сувяз з тым, што два ўжо дасланыя асобн к ўвесь час знаходзяцца ў распаўсюдзе ўзн каюць значныя затрымк з адпавядаючы патрабаванням вял кай колькасц чытачоў».

АКАДЭМІЯ НАВУК АРМЕНІІ Г.МЕЧЭР'ЯН, дырэктар секцы камплект.

***

Ерэван, 20 л стапада 1961 г.

Паважаны спадар Хаванесян,

Мы атрымал дзесяць экзэмпляраў першага тома вашай працы пад назвай «Сыраядзенне», падараванага нашай б бл ятэцы, за што выказваем вам шчырую падзяку.

Ерэван, 16 чэрвеня 1965 г.:

Дырэкцыя Дзяржаўнай б бл ятэк Армен выказвае шчырую падзяку за шэсць экзэмпляраў вашай кн г «Сцежкам сыраядзення», як я вы падарыл б бл ятэцы.

Колькасць людзей, як я ц кавяцца сыраядзеннем, паступова расце, мног я з х хочуць мець вашы кн г . Ц не магл б вы даць нам яшчэ некальк асобн каў вашых выданняў?

МІНІСТЭРСТВА КУЛЬТУРЫ АРМЕНІІ,

ДЗЯРЖАЎНАЯ БІБЛІЯТЭКА РЭСПУБЛІКІ мя А. М. МЯСНІКЯНА, г.

АРАЗІ ТЫРАБЯН, дырэктар.

***

Пазней я часта дасылаў па дваццаць-трыццаць асобн каў сва х кн г у гэтую б бл ятэку, не чакаючы н якай аддачы або кампенсацы . На жаль, з-за праблем абмежаванняў, накладзеных на людзей Савецк м Саюзам (дыктатура супраць прыватнага гандлю), я задавальняю ўсе запыты на кн г , атрыманыя з Савецкага Саюза, цалкам бясплатна, незалежна ад таго, паступаюць так я запыты ад дзяржаўных устаноў ц прыватных асоб.

Вытрымк з л ста Эм нента (армянскага паэта),
Хаванес Шыраз:

Ерэван, 4 студзеня 1962 года.

Паважаны Тэр Хаванесян,

Я выпадкова наткнуўся на вашу выдатную кн гу пад назвай «Сыраядзенне». Табе наканавана стаць вял к м выратавальн кам усяго гэтага паўразумнага чалавецтва. Ваша адкрыццё, сыраядзенне, такое ж вял кае, як адкрыццё вял кага Дарв на; насамрэч, гэта большае больш гуман тарнае, нават, я б сказаў, больш дабрачыннае, чым усе вял к я адкрыцц папярэдн х стагоддзяў. Але, на жаль, перад вам ста ць непераможная скала. Кал б тольк гэтае сляпое немаўля, гэта так званае чалавецтва, якое тысячы гадоў падманвалася,

апамятайцеся, пак ньце агонь дз це за сабой па разумным шляху, як вы адкрыл , каб зн кл акты гвалту знутры чалавека. Але чалавецтва, з ус м гэтым мноствам рас плямёнаў, па-ранейшаму моцна трымаецца за агонь, як мох трымаецца за камень. Яно не к дае не к не яшчэ свайго смертаноснага прыгатаванага... Тым не менш, я цалую твой журботны лоб цешуся ад думк , што ты нарадз ўся армян нам. Ты сапраўды бессмяротны...»

Хаванес Шыраз, г. Ерэван, Лен нск пр., 20.

***

Ужо з дзяц нства аўтар наступнага л ста, малады студэнт, перанёс шмат хвароб, у тым л ку адзёр, шкарлятыну, св нку (паратыт), малярыю, анг ну, розныя прастуды катары, боль у вушах, зубы, завалы, дыярэю, гемарой, апендыцыт хран чнае запаленне жоўцевай бурбалк (халецыстыт) . Сёння сыраядзенне пазбав ла яго ад ус х тых пакут, за што ён выказвае сваю падзяку ў наступных радках:

Ерэван, 5 лютага 1964 года.

Мой дараг настаўн к, мне не хапае слоў, каб выказаць пачуццё ўдзячнасц захаплення, якое я с лкую да вас ужо некальк месяцаў, таму што ўсе словы здаюцца да смешнага недастатковым .

Адным маг чным рухам ты пакончыў з кашмарам, як перasледваў маё жыццё, як, несумненна, зроб ш тое ж самае з ншым людзьм , пакуль сама прычына гэтага кашмару не будзе л кв давана - дзякуючы табе.

Ты прыйшоў, каб развеяць гэтую слепату з адкрытым вачыма, глухату з вострым вушам тое несвядомае вар'яцтва, у якое я быў пагружаны, як ўсе астатн я.

Ты прыйшоў з чароўнай лямпай, каб адлюстраваць на фоне нябеснага зводу тое абл чча, якое было сапраўды ма м пра якое дагэтуль я мог тольк марыць здагадвацца.

Я сх ляюся перад вашай ззяючай постаццю в таю вас як чалавека якому я абавязаны больш, чым я быў пав нен каму-небудзь яшчэ.

Я сх ляюся перад тваёй ззяючай постаццю в таю цябе як героя, мя якога сёння пастаянна на вуснах тых, каго ён выратаваў, а заўтра яно будзе на вуснах ус х.

Я сх ляюся перад вашай яркай постаццю в таю вас як крыжака за сапраўдную цыв л зацыю, за сапраўдную навуку, за сапраўдны прагрэс як змагара за светлую, цыв л заваную, навуковую будучыню.

Армен Вштун , Перспектыва Лен на 20, Ерэван, Армен я.

***

Ерэван, 29 сакав ка 1964 г.

Паважаны Хаванесян,

Некальк радкоў, каб вы ведал , што ў сыраядзення з'яв ўся яшчэ адз н навабранец, чыя прычына пераходу на новую форму харчавання грунтуецца не на пачуцц адчаю, выкл канага той ц ншай хваробай, а на дэалах, навеяных вашым вял к м думкам .

Прызнацца, на ма м шляху ёсць шэраг перашкод, таму што мой бацька - б ёлаг, а брат - лекар, ў сям' я адз ны, хто с лкуецца па- ншаму (нармальна). Ужо дзевяць месяцаў я перайшоў на новы спосаб харчавання адчуваю сябе выдатным. Мне здаецца, што так я л сты, як я прыходзяць да вас з ус х куткоў зямнога шара, будуць множыцца ў геаметрычнай прагрэс што вы не будзеце мець вольнага часу, каб прачытаць адрасаваныя вам радк падзяк . Ваша адкрыццё ўвойдзе ў г сторыю.

***

18 чэрвеня 1965 г.

П шу з Лен нграда. Тут я працягваю навучанне ў кансерваторы . Будучы заўсёды з вам , я шлю вам найлепшыя пажаданн , упэўнены ў тым, што час на вашым баку. Медыцынск я агляды, як я праводзяцца братам, заўсёды даюць здавальняючыя вын к . Адчуваю сябе вельм добра, а вага павольна, але ўпэўнена павял чваецца.

Х. СВАТЧ'ЯН.

***

Ерэван, 6 студзеня 1965 года.

Паважаны спадар Хаванесян,

Вось ужо паўгода я практыкую сыраядзенне. Як мае Усведамляючы цудоўны прыём вашай кн г ў кожнай частцы свету, я не хачу ўдавацца ў падрабязнасц паўтараць звычайныя панег рык . Без сумневу, канцэпцыя сыраядзення - найвял кшая перамога, дасягнутая чалавечым розумам за ўвесь час разв цця цыв л зацы .

Я не хачу п саць пра свой асаб сты вопыт, таму што, прачытаўшы цытаваныя вам вытрымк з розных падзячных л стоў, я разумею, што мае рэакцы цалкам адпавядаюць рэакцыям ншых спажыўцоў натуральных харчовых прадуктаў.

Асабл вае значэнне маюць пс халаг чныя змены, як я непасрэдна дуць за ф з ялаг чным рэакцыям , кал яны не папярэдн чаюць.

Дазвольце мне падзякаваць вас за ун кальны дар, як вы падарыл чалавецтву.

Уладз м р Хачатуран, г. Ерэван, вул. Абовяна, 38.

***

Каляднае пасланне ад маладой дзяўчыны з Масквы:

Масква, 20 снежня 1964 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

Я з задавальненнем шлю вам в ншаванн з надыходзячым сезонам разам з асаб стай падзякай найлепшым пажаданням перамог вашай вял кай гуман тарнай працы.

Ваша паслядоўн ца, якая вылечылася ад доўгай цяжкай хваробы сэрца.

Пасля ў л сце на дзесяц старонках яна дае поўную г сторыю пра сябе хваробы выздараўлення, каротк змест як х:

31 сакав ка 1965 г.

У л стападзе 1963 года я перайшоў на сыраядзенне н кол не было сумнення. У тыя дн ў мяне ўжо была г сторыя хваробы сэрца, якая цягнулася на працягу дзевяц гадоў.

Але дазвольце мне пачаць з самага пачатку. Кал мне было гадоў восем-дзевяць стары ў мяне быў прыступ рэўматызму. Пасля гэтага каля дзесяц разоў на год я хварэў на ларынг т, грып прастуду рознага роду, як я звычайна доўжыл ся шэсць-дзесяць дзён. Паступова разв ўся хран чны танз л т. У мяне ў чатырнаццаць гадоў дактары выяв л паражэнне м тральнага клапана сэрца, а потым выяв л рэўмакардыт. У пятнаццаць мне выдал л м ндал ны. Я ўвесь час пакутаваў ад працяглых боляў у сэрцы, неўрыту, слабасц бессан . Каротк сон, як рушыў за гадз нам пакут, суправаджаўся жахл вым кашмарам . Кал я прачнуўся ўначы, я баяўся цемры. Увогуле, тры-чатыры месяцы ў годзе я праводз ў у ложку. Я з вял кай цяжкасцю падняўся па адной лесв цы; Я ўвесь час быў пазбаўлены прагулак, ф з чных практыкаванняў, плавання, падарожжаў, чытання мноства ншых задавальненняў адпачынку.

Заўсёды быў пад наглядам лекараў. Мяне «лячыл ».
сродк пирамидона, асп рыну, антыб ётыкаў, анальгетыкаў, судз напашыральных, снатворных ншых падобных прэпаратаў. Мой арган зм працягваў пратэставаць у а

Дз ўна супраць гэтых мер, мой стан паступова пагаршаўся. Пераканаўшыся ў неэфектыўнасц так х сродкаў, я нарэшце адмов ўся ад х ус х.

Прашу прабачыць, што заняў вашу ўвагу такой хв л най дэтал . Мне здаецца, яны вас зац кавяць, тым больш, што перамена адбылася ашаламляльным чынам. Я без асабл вых цяжкасцяў адмов лася ад варанай ежы. Сыраядзенне абудз ла ўва мне прыемнае пачуццё ўнутранага ачышчэння лёгкасц . Амаль адразу за ноч сэрца перастала мяне трывожыць. Кал раней я адчуваў бол ў вобласц сэрца не тольк раз на тыдзень, а амаль КОЖНЫ ДЗЕНЬ, то па ГАДЗІНАХ, то ў першы год сыраядзення я н дня не клаўся ў ложак. , боль у ма м сэрцы быў абмежаваны ад шасц да васьм МІМУЛЕННЫХ малаважных пакут.

Вось ужо паўтара года ў мяне не было н воднага прыступу грыпу ц прастуды. У першыя ж месяцы мае галаўныя бол ЦАЛКАМ зн кл . Але самым вял к м цудам для мяне быў той факт, што я пачаў засынаць праз НЕКАЛЬКІ ХВІЛІН пасля таго, як лёг спаць. Мая працаздольнасць павыс лася; зн кла мая ранейшая распушчанасць, нервовае напружанне раздражняльнасць.

Увосень я здзейсн ў паездку ў Армен ю працаваў у «Матэнадаране» (схов шча рукап саў). Якая ж радасць была за дзень праходз ць па дваццаць пяць-трыццаць к ламетраў у гарах, а потым вяртацца дадому з поўнай гатоўнасцю адразу паўтарыць спектакль. Я стаў вольным чалавекам, якога прырода нарэшце ўпусц ла на сваё ўлонне. Гэта сапраўды вял кае шчасце, за якое яшчэ раз хачу выказаць шчырую падзяку.

Масква, 16 жн ўня 1965 г. Здароўе мне працягвае дарыць задавальненне, тым больш, што мой арган зм вытрымаў давол цяжк я выпрабаванн разумовым нервовым напружаннем (г пертан я), а таксама значнай ф з чнай стомленасцю падчас горных вандровак.

Хутка споўн цца друг год сыраядзення. Я н кол больш не магу думаць аб адмове ад сыраядзення. Пытанн , як я я вам задаў, прызначаны выключна для прасвятлення не пав нны ствараць унутры

Вы найменш сумняваецеся ў маёй будучын . Перш за ўсё, для мяне ф з чныя аспекты пытання менш важныя, чым духоўныя асновы, як я заўсёды был цвёрдым непах сным .

Вольга Керанская, г. Масква, Фрунзе, 3.

***

Пакольк ў Савецк м Саюзе мае кн г няпроста дастаць, тамтэйшыя перакананыя сыраеды перакладаюць анатацы ма х выданьняў на расейскую мову распаўсюджваюць х у тыражах сярод сяброў.
Затым мног я людз кап руюць гэтыя зводк адз н у аднаго. Вось частка доўгага л ста, нап санага пажылой рускай жанчынай, якая жыве ў Маскоўск м раёне:

Х мк 25 красав ка 1965 г.

Я не магу выказаць, ц , дакладней, я не магу знайсц патрэбных слоў з чым выказваю вам сваю бязмежную ўдзячнасць. Няма ў гэтым свеце ўзнагароды, годнай, каб кампенсаваць вашу свяшчэнную працу дзеля выратавання цела душы чалавецтва, вашае «СЫРАЯДЗЕННЕ». Я сх ляюся перад вам не тольк перад вам , але перад чалавекам, як прынёс мне гэты каштоўны рэцэпт здароўя, як складаецца з некальк х урыўкаў з вашай кн г .
Асаб ста мне не пашчасц ла пабачыць вашу кн гу. Мой сябар — былы настаўн к —
перап сала х не з вашай кн жк наўпрост, а з нататн ка сваёй сяброўк — таксама былой настаўн цы, менав та гэтая спадарыня цяпер п ша вам гэтыя радк , бо ў мяне кепск зрок. Я бачу тольк адным вокам, тое з дапамогай лупы, накш я пав нен быў бы падзякаваць вам значна раней.

Я пачаў сваю практыку 15 лютага з таго часу не еў варанай ежы, нават хлеба... 15 жн ўня 1966 года мне споўн цца дзевяноста. Я больш бадзёры за ўс х ма х сяброў, гэты факт пацвярджаюць ншыя таксама.

Карпаўна Марыя Іванаўна, г. Х мка, вул. Феўральская, 12.

***

Сундсваль, 12 жн ўня 1965 г.

Паважаны спадар Хаванесян,

Мая цётка яе муж, абодва лекары ў Ерэване, па мен Дан элян, п шуць мне, што яны атрымал вял кую карысць з вашых рэкамендацый, горача закл каюць мяне прыняць ваш метад харчавання лячэння. Таму я ў сваю чаргу прашу даслаць мне коп ю сваёй працы пад назвай «Сыраядзенне», за што загадзя дзякую.

Я г неколаг са Стамбула. За апошн я два гады я працаваў у бальн цы ў Сундсвал , Швецыя. Я з вял кай ц кавасцю гонарам прачытаю вашу кн гу вашы нструкцы , з як х мног я людз ўжо атрымал стольк карысц ».

Доктар Шабух Седз кян, Лансласарэт, Сундсваль, Швецыя.

***

Масква, 19 л стапада 1966 г.

Паважаны спадар Ацерхаў,

Мяне дз ўна радуе яснасць прастата вашых думак. Ц магчыма так проста выкласц такое вял кае адкрыццё? «О, чалавек! Прырода стварыла накарм ла вас вашы клетк сырой ежай. Пакуль вы да канца не азнаём л ся з будынкам функцыянальнай дзейнасцю гэтых клетак, не парушайце х працу розным ненатуральным , атрутным рэчывам .

Мы з жонкай — асп ранты. Я ф з к, а яна лекар.

Мы вельм зац каўлены ў вашай працы...

МІХАЛ МІНАСЯН.

***

Джэрмук, 6 сакав ка 1966 г.

Слава табе, вучоны вучоных! Слава табе, настаўн к чалавецтва!

Я фельчар у санаторы Джэрмук у г Армен я. Я практыкую сыраядзенне з 4 л стапада 1965 года, пераканаўшыся ў вашай кн зе. Я ўпэўнены, што тым метадам, як вы прапагандуеце, вылечуся. З 1947 года я хварэў на рэўматызм, пол артрыт паражэнне каранарных артэрый. З 1963 года маё здароўе яшчэ больш пагоршылася з-за моцнага запалення нырак, ад якога я змог атрымаць тольк частковае палягчэнне, ужываючы кавуны.

З шостага дня сыраядзення я адчуваў моцныя бол ў суставах, але потым яны зн кл ... Падчас рэакцый на сыраядзенне ў мяне не было ацёкаў суставаў, як я раней суправаджал кожны прыступ артрыту. Таксама я не пакутаваў ад паракс змаў л хаманк вадзянк , як я з'яўлял ся кожны раз, кал стан ма х нырак пагаршаўся. Цяпер я атрымл ваю асалоду ад сапраўды моцнага сну, мой пульс зн з ўся са 120-140 да 90-

100 удараў у хв л ну (ва ўмовах напружання). Прайшл начныя бол ў сэрцы, перхаць на галаве пот на нагах. Я ўжо схуднеў на пяць к лаграмаў, мае рэўматычныя бол зн кл . Адчуваю сябе нядрэнна, с лы прырастаюць.

Мая жонка мой шасц гадовы сын таксама пераходзяць на сыраядзенне. Я буду выхоўваць свайго трэцяга сына — цяпер месяц ад роду — так, як вы выхоўвал сваю дачку Ана т.

Мой дараг настаўн к, я працую фельчарам васемнаццаць гадоў вось у трыццаць сем гадоў я зб раюся завочна вучыцца ў педагаг чным нстытуце. Тым не менш менав та ў вашай кн зе я нарэшце знайшоў адказы на шэраг пытанняў

праблемы, як я мучаць мяне даўно — адказы, на як я я больш н дзе не знайшоў. «Адна з гэтых праблем заключаецца ў тым, чаму немаўляты не могуць хадз ць, як маладняк ншых жывёл, з першага дня х нараджэння. Цяпер я перакананы, што прычыну гэтага мног х нших ф з ялаг чных дэфектаў у дзяцей трэба шукаць у прыгатаванай ежы. ежу, якую ўжывал х бацьк продк .На мой погляд, праз тры-чатыры пакаленн сыраедаў усе гэтыя заганы будуць л кв даваны.

Доктар Вачаган Гаспарян, Джэрмук, Армен я.

***

Мая старэйшая сястра жыве ў Ерэване. Я рэгулярна дасылаю ёй вял к я пасылк кн г, як я яна дорыць цяжкахворым або перакананым сыраедам. Вось некальк вытрымак з яе шматл к х л стоў:

«Мой дараг Аршав р, я ведаю, што гэты л ст дастав ць вам вял кае задавальненне. Сыраядзенне мкл ва разв ваецца як у Ерэване, так ў нших прав нцыях. Не праходз ць дня, каб хтосьц не пазван ў ц не зав таў да мяне. Яны прыходзяць пара цца ц папрас ць кн г . Дарую вашы кн г тым, хто сапраўды мае патрэбу. Бязмежны попыт на кн г , як я пераходзяць з рук у рук неўзабаве разыходзяцца ў лахманы. Мяне вельм непако ць ваша звычка дасылаць бясплатныя кн г ўс м, хто прос ць. Як вы можаце несц так я сакрушальныя выдатк ?

Вы не ўяўляеце, кольк пацыентаў вылечыл ся сыраядзеннем, як я вам сапраўды ўдзячныя. Людз тут усе гуман тары , як вы.
Як тольк нехта аднаўляе страчанае здароўе, ён бярэ на сябе задачу вылечыць сва х хворых сваякоў, так м чынам пяць-шэсць чалавек вылечваюцца ад сур'ёзных хвароб. Затым яны прыходзяць да мяне распавядаюць пра свой вопыт.
Людз , як я не магл зраб ць н кроку, цяпер здольныя прайсц дзясятк к ламетраў.

Адз н з так х пацыентаў пакутаваў ад ацёкаў рук нагам на працягу дваццац гадоў, важыў не менш за 115 к лаграмаў. Перайшоўшы на сыраядзенне, ён схуднеў на 10 к лаграмаў за 20 дзён. Яго сын сказаў: «Мой бацька, як раней не мог рухаць рукам нагам , цяпер ходз ць як дз ця». Яны пастаянна дабраслаўляюць вас Ана т.

Іншы пацыент пакутаваў ад запалення галасавых звязкаў, з амаль поўнай стратай голасу. Цяпер ён цалкам аднав ў сваё здароўе пасля сыраядзення ўсяго за паўтара месяца.

Зноў жа, у маладога чалавека 28 гадоў адбылося нагнаенне нырак, якое суправаджалася агульнай вадзянкай усяго цела. Яго стан быў настольк цяжк м, што на яго ўжо не было н якай надзе , але цяпер ён цалкам здаровы дзякуючы сыраядзенню. Падобных выпадкаў так шмат, што нап саць пра ўсе немагчыма. Па х уласных падл ках, тольк ў Ерэване цяпер нал чваецца 2,5 тысячы сыраедаў, мног я з як х даўно цяжка хварэл , а цяпер адчуваюць сябе поўным здароўем. Людз вылечваюцца ад хвароб сэрца, салёных канкрэцый, высокага крывянага ц ску, язвы страўн ка, запалення нырак, печан жоўцевай бурбалк , кальп ту мноства ншых вельм цяжк х захворванняў.

Я сам моцна хварэў. Я пакутаваў ад высокага крывянага ц ску са звонам у вушах ў мяне было запаленне печан . Два-тры разы на дзень у мяне шла кроў з носа, я адчуваў слабасць дрэнна спаў. Маё сэрца было ў так м дрэнным стане, што кожную ноч я думаў, ц не ўбачыць я зноў дзень. Але цяпер я так хутка сплю, што не чую, як сям'я ран цай дзе на працу. Сапраўды, яны часам адчуваюць трывогу, кал я ўстаю занадта позна, думаючы, што я, напэўна, хворы. Я давол моцна схуднеў, кольк б я н хадз ў, я не адчуваю стомленасц - да вял кага здз ўлення ўс х.

Сыраеды культывуюць пам ж сабой сяброўск я аднос ны. Аднойчы ўвечары мяне запрас л ў хату да Каложанаў. (Спадар Калазян — ветэран жывап су ў Ерэване. Г сторыя яго сям' сапраўды вельм ц кавая. Сам ён хварэў на хран чную язву страўн ка, якая суправаджалася крывацёкам. Адмаўляючыся прымаць лек ў

у бальн цы ён перайшоў на сыраядзенне цалкам вылечыўся ад хваробы. У яго жонк была грыбковая нфекцыя (бластам коз). Пасля чатырох месяцаў сыраядзення ў яе пачал расц пазногц зн к кашаль. Іх дачка выйшла замуж, правяла цяжарнасць на сыраядзенн нарадз ла дз ця без крывацёку, цяпер гадуе дз ця на сыраядзенн .)

Поўных сыраедаў, акрамя сва х, было трыццаць два сям'я з чатырох чалавек. Мне не хапае слоў, каб ап саць той прыём, як я атрымаў ад х. Яны падрыхтавал вельм прыгожы шыкоўны стол, напоўнены апетытным сырым салатам , пяццю-шасцю в дам надзвычай смачных сырых п рагоў, адз н з як х яны назвал Анах т, асабл вы «плоў» з ндыйскай кукурузы, упрыгожаны сухафруктам , размочаным ў вадзе, ўсе в ды свежай садав ны арэхаў. Напрыканцы ўнос л салёную страву з мяшанай пшан цы, аўса, грэцк х арэхаў, разынак.

Усе госц был лекарам , мастакам , музыкам выкладчыкам . Яны выступ ў з некальк м прамовам . Нарэшце высветл лася, што гэта трыццац годдзе вяселля пана пан Калажан.

Немалая колькасць лекараў стал сыраедам . Малады лекар яго жонка, якая таксама была доктарам, прыехал да мяне з санаторыя ў Джэрмуку. Яны сказал мне, што ў х кожны дзень бывае па сорак-пяцьдзесят пацыентаў, ўс м яны патрэбныя твае кн г . Яны запэўн л мяне, што попыт на вашы кн г можа дасягнуць тысяч. Доктар са Сп така прачытаў лекцыю пра халеру, у канцы якой гаварыў пра сыраядзенне пара ў слухачам атрымаць асобн к вашай кн г , уважл ва прачытаўшы яе, прымян ць яе рэкамендацы на справе.

З К равакана да мяне прыехаў масц ты доктар гадоў шасц дзесяц чатырох. Ён сказаў мне, што быў цяжка хворы, але разам з жонкай больш за год таму перайшоў на сыраядзенне ў вын ку паправ ўся. Ён таксама сказаў мне, што дырэктар кафедры г г ены харчавання Ерэванскага медыцынскага нстытута доктар А. Араацюнян* прачытаў лекцыю ў К раваканe ў прысутнасц лекараў, пацыентаў , перш за ўсё, сыраедаў. У канцы лекцы ,

на абмеркаванне выйшла пытанне аб сыраядзенн . Шэраг сыраедаў, як я месяцам безвын кова ляжал ў шп талях цяпер вылечыл ся сыраядзеннем, патрабавал вывучыць х бальн чныя карты правесц адпаведнае параўнанне з х цяперашн м станам. Яны таксама хацел ведаць, чаму сп кер публ чна раскрытыкаваў сыраядзенне без вывучэння адпаведных фактаў. Адз н з сыраедаў нават устаў спытаў у к раваканскага лекара, ц пазнае ён яго. Атрымаўшы адмоўны адказ, ён працягваў: «Я той пацыент, чый выпадак вы л чыл зус м безнадзейным якога вып сал з лякарн пам раць дома. І сёння, дзякуючы сыраядзенню, у мяне выдатнае здароўе». Доктар стаяў у здз ўленн ».

С раноуш Бабаханян, 33 Пушк н , Ерэван.

*Гэты чалавек (Араацюнян) раней устаўляў артыкул у а газета пад назвай "Камун ст"!! выдаецца ў Ерэване (1964, № 17I), у як м цалкам не адмаўляючы карысц сыраядзення! Ён абмежаваў яго ўжыванне тольк абмежаваным выпадкам некаторых захворванняў, ў той жа час ён усхваляў згубныя жывёльныя бялк штучныя в там ны. Нарэшце, ён папярэдз ў сва х чытачоў не ўжываць натуральныя прадукты без рэкамендацы лекара. На гэтыя сцвярджэнн я ўжо даў разгромны адказ у сваёй армянскай працы «Па сцежках сыраядзення».

***

Гэтая жанчына з'яўляецца свякрухай вядомай армянскай спявачк (Офелии Амбарцумян), вельм нтэл гентная спадарыня, якая нап сала мне дагэтуль трынаццаць л стоў, я згадаю некаторыя з х наступным чынам:

20 л стапада 1966 г.:

Паважаны спадар Хаванесян,

«Амаль два месяцы таму я прачытаў вашу кн гу пра сыраядзенне, пазычаную мне ўсяго на адз н дзень, з так м хваляваннем, энтуз язмам густам, слова ў слова, што пяро не можа не можа ап саць. Я была ўсляпую

мчуся насустрач смерц , са знакам фальшывага цела, прымацаваным да майго твару на працягу мног х гадоў. Але гэта рана зн кла пры сыраядзенн .

Я яшчэ не дачытаў вашу майстэрскую кн гу, як адправ ў у сметн цу ўсю прыгатаваную ежу, бутэльк капсулы з лекам , як я н кол не вынос л ся ад мяне. Гэта быў мой 61-ы дзень нараджэння, кал я прыняў гэты падарунак ад вас вырашыў стаць веганам. Я н кол не забуду гэты дзень; Вы добра здагадваецеся, як я змены адбыл ся ў ма м разбураным целе. У м нулыя гады, пад ц скам розных хвароб, у мяне было неспакойнае жыццё. Асабл ва задушл вая хвароба кватэра невыносны радыкул т пазбав л мяне сну. Вызвал ўшыся з жорстк х палон хвароб, я стаў чалавекам рухавым, моцным мажным ўвесь дзень бегаў, як алень. Я не магу знайсц слоў, каб выказаць сваю падзяку; О ген й з ген яў, мой дараг сябар...

Прым це прыв танне далёкай сяброўк , якая ганарыцца тым, што яна апошняя мя такое ж, як ваша (Тэр Хаванесян). Цяпер я не магу цярпець, як людз ўводзяць такс чныя рэчывы ў свой арган зм? Я пакутую, кал ўспам наю, як па няведанн запрашаў да сябе бл зк х частаваў х сва м рукам прыгатаваным.

Да сыраядзення сэрцаб цце паведамляла мне пра нсульт, як , на мой погляд, л чыўся прыемнай лёгкай смерцю, але цяпер я хачу жыць, каб прачытаць сва м вачыма пачуць сва м вушам , што мя майго брата ста ць на мовы ўсяго свету. Праца твая мудрая, зваранае трэба перакул ць, перамога прыйдзе да цябе.

2 жн ўня 1967 г.:

«Цяпер цалкам здаровы кв тнеючы, як сапраўдны чалавек, я пасылаю ты мой трэц л ст. Пачуццяў майго сэрца так шмат, што я не магу х нап саць на паперы; Я абавязаны сва м цяперашн м здароўем табе, о выратавальн к чалавецтва, о мой дараг брат, ц магу я назваць цябе сва м братам?

Не атрымаўшы ад вас адказу на свае два папярэдн я л сты, я пазычыў у сяброў вашу вял кую кн гу перап саў усю яе ў тры тоўстыя сшытк . Зараз гэты асобн к пераходз ць з рук у рук . Пазней я даведаўся, што вы дасылал кн г л сты, але яны да мяне не даходз л .

Тут з кожным днём расце колькасць прых льн каў сырога веганства дзень; Ёсць сярод х медык . Большасць з х прыходзяць да мяне за

некаторыя пытанн , я прапагандую сыраядзенне; Я раблю п ражк , халву, салаты сырую дольме паказваю х людзям, друкую х нструкцыю раздаю людзям, п шу тваё мя на п ражках з разынкам ; Я куп ў адз н з гэтых п рожных для вашай сястры. Яна заплакала, абняла мяне сказала: "З сённяшняга дня мы дзве сястры. Дзверы майго дома заўсёды адчынены для цябе". Яна падарыла мне друг том вашай кн г .

Я часта сустракаюся з вашай сястрой, чытаю вашы л сты дакументы, гляджу фатаграф , я з вял к м спачуваннем глядзела на фатаграф вашых двух дзяцей, змарнелых ад «ўзбагачальных» прадуктаў «эфектыўных» лекаў; Яны был прынесены ў ахвяру, але замест гэтага сёння тысячы людзей выратаваны ад вернай смерц шлюць прыв танне ў х памяць. Вял к я ген ў м нулым пак нул сваю працу незавершанай з-за гэтага тыпу ежы лекаў заг нул ... тольк вы адкрыл гэтую таямн цу. Няхай анямее язык, як адважваецца адмаўляць гэтыя факты.

Зараз дазвольце мне расказаць крыху пра сябе. Думаю, было б ц кава каб вы ведал , як м я быў да пачатку сыраядзення як м я цяпер. Мне было семнаццаць гадоў, кал ў мяне з'яв лася моцная боль у правай частцы сп ны. Лекары не магл зразумець прычыну тольк дастаўлял мне дыскамфорт лекам масажам. Праз шэсць гадоў мяне нарэшце пам рал ў бальн цу. Аказалася, што мая правая нырка поўная камянёў гною. Прафесар, як апераваў маю нырку, быў нтэл гентам, як , кал б быў жывы, падп саў бы вашы адкрыцц абедзвюма рукам ; Ён сказаў мне, што лекары з'ел палову нырк з-за масажу шкодных лекаў, засмяяўся. Ён загадаў мне назаўжды забыць мяса, яйк , салёныя агурк , м неральную ваду салёнае ёсць больш гародн ны садав ны.

Такога парадку я прытрымл ваўся два-тры гады, кал адчуў сябе лепш, зноў стаў усё ёсць. Пакрысе мой апетыт павял чваўся, а вага павял чвалася з кожным днём; Як ншыя, я думаў, што гэта прыкмета здароўя, але аказалася наадварот. Спачатку пачалася моцная галаўны боль, потым апухл ног , а ў сорак чатыры гады штучныя зубы замян л на натуральныя. Вага майго цела дасягнуў васьм дзесяц двух к лаграмаў; Дыхав ца, хран чны кашаль, пачашчанае сэрцаб цце к слы жывот акружыл мяне. Пазней з'яв ўся зоб, як

атачыў маю шыю, як цвёрдае яйка. Дактары хацел зраб ць аперацыю, але я адмов ўся. Затым радыкул т, атэрасклероз, артэрыяльны ц ск, гемарой, падагра г. д. аслаб л ўсё маё цела да такой ступен , што я не мог хадз ць.

Мой пакой быў як аптэка таблетак асп рыну, п рам дэна, валакардз ну, м лакардыну, анальг ну, бело ду, кападыяз ту ншых ядаў, як я складал палову маёй ежы. Я быў расчараваны лекарам , таму што ўсе казал , што гэтыя с мптомы звязаныя з узростам, я думаў, што прыйшоў канец майму жыццю. Я стам ўся ад гэтага свету, я проста хацеў, каб просты нсульт спын ў гэтыя прын жэнн . Мне ў галаву не прыходз ла, што можа з'яв цца цуд выратаваць мяне ад гэтага кашмару. Але гэта злучана. Цяпер сямнаццац к лаграмовы д'ябал зн к (аўтар л ста забываецца, што яе першапачатковае цела за гэты перыяд сыраядзення назапас ла сямнаццаць к лаграмаў свежых здаровых клетак, гэта значыць, д'ябал важыў не семнаццаць к лаграмаў, а трыццаць чатыры к лаграмы, а можа, больш) я хаджу з аднаго канца горада ў друг канец горада з рэальнай вагой шэсцьдзесят чатыры к лаграмы падымаюся па 132 прыступках каньячнага завода з цяжк м багажом да дачк маёй сястры, якая ляжыць там у кл н цы таму што рабочыя а тамтэйшыя дактары цалкам знаёмыя з ма м папярэдн м станам, дз вяцца. Асабл ва кал мне вымяраюць ц ск бачаць трынаццаць замест дзевятнаццац . Гэта прымус ць х змян ць сваё меркаванне, праўда пераможа. Я рыхтую ў сябе дома смачную сырую веганскую ежу нясу м, яны ядуць, а я кажу: «Хованэсян бясплатна рассылае свае кн г па ўс м свеце. Я таксама частую людзей сыраядзеннем, ешце кольк заўгодна». У гэтым шчасц я жыву ўжо дзесяць месяцаў...

Я хачу сказаць некальк слоў пра свой детокс кац . Боль ад ма х хвароб быў настольк моцным, што я не адчуваў першых рэакцый дэтакс кацы , тольк чым больш я еў, тым больш не мог насыц цца. На левым баку майго цела з'яв лася чырвоная сып, якая таксама была балючай, але хутка зн кла. Скура ў некаторых месцах перасохла, свярбела, з'яв лася перхаць стала лепш; Колер маёй мачы часам быў ярка-чырвоным, а часам белым густым, але цяпер яна празрыстая, як вада. У мяне было некальк моцных галаўных боляў, як я прайшл сам па сабе. З першага дня сыраядзення я забыўся, што ў гэтым свеце ёсць лек . Я не магу ў гэта па

мае белыя валасы пас вел аднаўляюцца да свайго першапачатковага колеру».

Л ст No 12 - 7 мая 1971 г

"У мяне так шмат нав н, што я не ведаю, з чаго пачаць чым скончыць. Аднойчы я пайшоў у бальн цу для нейкай адм н страцыйнай працы, я ўбачыў жанчыну-доктара, якая трымала ў руках вашу кн гу, зб раючы вакол сябе некальк ншых лекараў з энтуз язмам тлумачыла, як яе швагер быў выратаваны ад сур'ёзнай хваробы нырак з дапамогай сырога веганства.Потым яна сказала: «Л ст цешчы Афел Хамбарсумян таксама ёсць у гэтай кн зе».Здаецца, яна не мяне не ведаюць. Я паглядзеў на кн гу ўбачыў, што гэта фотакоп я той самай кн г , якую я падп саў раздаў людзям. Пакольк ваша кн га вельм рэдкая, яна будзе зроблена фотакоп я, каб больш людзей магл ёю карыстацца. Кал гэта доктар пазнала мяне, яна папрас ла мяне наведаць пацыента аднойчы. Я пайшоў у дзень, як Былы пацыент па м Азонян, цяпер цалкам здаровы, зладз ў шыкоўную вечарыну; Ён ветэрынар, яго жонка лекар, брат выкладчык ун верс тэта, жонка таксама лекар, некальк журнал стаў некальк новых сыраедаў сабрал ся. Доктар Абаджан з К равакана ўвайшоў з некальк м новым прых льн кам сыраядзення.

Азанян нап саў л ст на ваш стары адрас год таму, кал быў цяжка хворы, але, думаю, яно да вас не дайшло. Гэты л ст настольк ц кавы каштоўны, што я кап рую яго пасылаю вам. Як в даць у л сце, год таму ён так хварэў, што ў м расчаравал ся, але цяпер ён цалкам здаровы роб ць сваю працу; Л ст азонаўцаў:

«Я не ведаю, на якой мове выказаць сваё здз ўленне пашану да вас, найвял кшага ф лантропа найвял кшага вучонага нашага часу. Хоць у вын ку хваробы нырак я настольк слабы, што не магу п саць некальк слоў нават самым бл зк м, але п шу табе з усёй радасцю. Ты адз ны чалавек на ўс м свеце, якому я магу нап саць, але не магу не нап саць. Брат прынёс тваю кн гу настаяў, каб Я прачытаў яе, сеў у ложку, каб не пакрыўдз ць яго, неахвотна пачаў чытаць разарваную ад л шняга чытання кн гу; Але я не мог адмов цца ад гэтай чароўнай кн г ,

таму што яго вострая палкая мова, як вашы глыбок я жалезныя думк , зачаравал ўсю маю стоту. Менав та траг чная смерць гэтых дзяцей адправ ла вас у схаваныя падвалы навуковага ак яна на пошук праўды. Глыбок смутак прымус ў вас стаць сонцам б ялог . За гэта чалавецтва абавязана двум вашым дзецям, іх імёны заўсёды застануцца ў памяці народаў. Прачытаўшы вашу кн гу, я адразу ачумела , не чакаючы лячэбнага вын ку, выказваю сваю падзяку. Таму што я быў упэўнены ў праўдз васц вашых сцвярджэнняў; Пакольк я ветэрынар добра знаёмы з б ялог яй, я лепш разумею вел ч вашых слоў. Усе дэ б ялаг чнай навук , як я дзесяц годдзям глыбока ўкаран л ся ў ма м мозгу, змян л ся ў адз н дзень. Я ўпэўнены, што будучыня сх л цца перад вашай вел ччу, таму што н адно вял кае адкрыццё н кол не было схавана. Мне 40 гадоў. У мяне хран чны нефрыт, стан вельм цяжк . Мой азот у крыв 65-90, ён не зн жаецца.

Ляжу ў ложку, проста дыхаю за цябе, я ўпэўнены, што са мной усё будзе добра. Я буду абавязаны сваёй мац за тое, што яна мяне нарадз ла, вам абавязаны працягваць сваё жыццё, назаўжды...»

Яшчэ адна ц кавая нав на: адз н з журнал стаў часоп са «Science & Life» прыехаў з Масквы ў Ерэван для правядзення даследаванняў па разв цц жывых стот.

У хаце сыраеда-рэпарцёра сабралася некальк лекараў вопытных сыраедаў, ён нап саў рэпартаж. Ён адшукаў мяне, 15 л стапада 1971 г. л ст пад нумарам 13 (падрабязны л ст я нап саў у рэдакцыю газеты «Авангард»), в даць, падзейн чаў, бо па тэлефоне мне паведам л , што спецыял ст па хваробах страваванння с стэмы, прафесар Джыван Шмавонян хацеў сустрэцца са мной некаторым ншым сыраедам . Што ж раб ць, як не зладз ць вечарыну для актыўных сыраедаў. За некальк дзён да вечарынк я ўзяў адпачынак з оф са , не саромеючыся, паспрабаваў накрыць новы стол для жывых едакоў.

Сыры хлеб, печыва, басак, а таксама розныя сырыя джэмы з л сця кветак, гранатавых зерняў, нават з зялёных грэцк х арэхаў, як я раблю штогод вясной, а таксама з розным салатам я ўпрыгожваў

тры вял к я сталы стольк , што цяжка сказаць. Нейк час н хто не адважваўся дакрануцца да трох вял к х тортаў, на як х ззяе тваё мя. Нарэшце я выразаў яго сыграў. Стол стагнаў ад цяжару садав ны фруктовага соку!

Пасярэдз не бачная сястра Атэрхава (С рануш БабаХанян), злева ад яе прафесар Шмавонян, ззаду ста ць Айкануш Тэр Хаванесян.

Сустрэча была прызначана на 24 кастрычн ка 1971 года ў 16:00. За дзве гадз ны наперад я паслаў па вашу сястру, каб першыя прыбыўшыя пац снул ёй руку як вашаму прадстаўн ку. Перш за ўсё, увайшоў сам шаноўны прафесар з усмешл вым тварам пац снуў мне абедзве рук сустрэў вашу сястру з вял кай пашанай. У ншы момант усе госц -сыраеды — лекары, выкладчык ўн верс тэтаў, журнал сты, настаўн к г.д., увайшло адразу каля сарака пяц чалавек. Я быў у шоку, якраз у гэты момант на сваёй машыне прыехаў доктар Абаджан з чатырма спрытным вясёлым дамам з К равакана; Ён спачатку расказаў пра свае хваробы перадаў вам падзяку за тое, што вы пазбав л ся ад гэтых хвароб, пажадаў дабра вам вашаму здароўю.

Потым усе жывоеды адз н за адным выступал з прамовай падрабязна расказвал пра м нулыя хваробы цяперашн стан здароўя. Прафесар сядзеў ц ха, уважл ва слухаў раб ў зап сы ў нататн ку. Большасць гасцей не пазнала яго, кал ён устаў прадстав ўся пасля заканчэння дакладаў жывоедаў,

усе сел стал моўчк слухаць. Ён павольна пачаў расказваць пра свае намеры планы.

Адз н з выкладчыкаў ун верс тэта чытае л ст Хаванесяна. Доктар Абаджан сядз ць з левага боку.

Ён сказаў: «Хаванесян сапраўды зраб ў вял кую працу. Г сторыя паказвае, што большасць вядомых навукоўцаў паходз л з простых людзей; Хаванесян хоць не лекар, але сва м адкрыццём ён ста ць вышэй за лекараў мае права быць навукоўцам. Хоць у яго ёсць вораг , але праўда ў тым, што ён перамагае. Усё вы сказал , працытавал , але гэтыя словы застаюцца з вам . Вы пав нны арган заваць папуляцыю, правесц статыстыку ўс х жываедаў, вызначыць, як м хваробам яны хварэл ў м нулым ў як м стане цяпер, даць нам гэтыя дакументы". Па яго прапанове была выбрана кам с я з 15 чалавек, маё прозьв шча там таксама было зарэг страванае.Мы вырашыл раб ць так сход раз у тры месяцы.

Прафесар расказаў, што думае стварыць сыраveганск санаторый, шла размова пра сыравеганск рэстаран.
У заключэнне, па просьбе прафесара, я прадстав ў некальк фотакоп й вашых л стоў, л ста ад урада Індыі ,

л ст, як я нап саў у «Авангард», л ст Азон яна Макар'яна. Ён з вял к м задавальненнем еў усе салаты ншыя стравы пытаўся, як х прыгатаваць. Я раздала гасцям дзесяць экзэмпляраў салатных формаў, як я был ў мяне. Гэта не адна з верс й, як я я вам даслаў, гэта цалкам новая завершаная.

Сустрэча доўжылася з 16.00 да 21.00. Ад'язджаючы, прафэкор аддаў адну сваю картку мне, а другую С раноушу папрас ў нас заўсёды быць з м на сувяз . Ён сказаў С ранушу: «Я вельм хачу пабачыцца з вашым братам, каб пара цца разам падрыхтаваць эфектыўны план, каб хутка дабрацца да месца прызначэння. Цяжка атрымаць дазвол на выезд за мяжу; нап шыце свайму брату, магчыма, ён можа выкарыстаць свой уплыў падрыхтаваць запрашэнне"

Адрас прафесара: Джыван Мамбрэ Шмавонян, Ерэван, Папазяна, 17».

Айкануш Тэр Хаванесян, г. Ерэван, 10 Алавердск вул.

Л ст ад урада Інды :

Індыйская нфармацыйная служба - TS Kanwar

Тэгеран, 4 студзеня 1971 г., амбасада Інды . прэс-супрацоўн к

«Як нам паведамлял , вы выдал кн гу пад назвай «Сыраядзенне». Вы можаце паведам ць, што ўрад Інды прызначыў кам тэт па прыняцц рашэнняў па Nature Cure, як праводз ць даследаванн прагрэсу разв цця Nature Cure.
Ваша кн га была перададзена гэтаму кам тэту, як прызнае яе л чыць, што гэта будзе добрая праца. Таму М н стэрства аховы здароўя планавання сям' Інды думае прадаць гэтую вел зарную кн гу танна (усяго пяць руп й) для яе распаўсюджвання. Ад продажу гэтага выдання яны не заробяць.

Мы был б вельм ўдзячныя, кал б вы дал дазвол урад Інды выдаць гэтую кн гу на англ йскай на ншых дванаццац мясцовых мовах.

Таксама, кал ласка, паведам це нам, ц была гэтая кн га абноўлена пасля 1967 года выдання. Ц вы хочаце змян ць яго ў бл жэйшы час?

Таму мы будзем удзячныя, кал атрымаем неабходны дазвол на выданне гэтай кн г ў Інды ».

Т. С. Канвар.

Гэта самае актыўнае медыцынскае ўстанова ў Інды , якое было створана ў 1964 годзе Махатмай Гандз . Яны рэгулярна распаўсюджваюць мае кн г бюлетэн ў Інды . М н стэрства аховы здароўя Інды пазнаём лася з маёй кн гай гэтай установай. Вось некаторыя частк л стоў, як я п саў мне дырэктар гэтай установы:

«Я чытаў пра вас пяць гадоў таму ў Брытанск м вегетарыянск м часоп се, на як не звяртаў асабл вай уваг амаль забыўся; да м нулага месяца адна мекс канка, якая к руе там санаторыям, заставалася ў нас на тры тыдн высока адкл калася пра вас. сыраядзенне.З тых часоў я нецярпл ва спрабаваў звязацца з вам замов ць кн гу, але як я мог знайсц ваш адрас?Але некальк дзён таму да нас прыйшл два чалавек , як я был на сыраядзенн ўжо пяць гадоў, дал мне вашу Гэты нстытут быў заснаваны Гандз , мне пашчасц ла працаваць там дзесяць гадоў у апошн я гады яго жыцця.

ЦЭНТР ПРЫРОДНАГА ЛЯЧЭННЯ, Урул -Канчан, Індыя

Прэз дэнт Ізра льскага веганскага таварыства, галоўны рэдактар часоп са «Nature and Часоп с "Здароўе":

«Вял к дзякуй за дасланыя бюлетэн , стараемся х атрымл ваць для тых, хто хоча выкарыстоўваць х больш за ўсё. Да гэтага часу мы прадал сто тамоў вашых кн г; У невял кай кра не, дзе большая частка насельн цтва не ведае ангельскай мовы, прадаць такую колькасць кн г сапраўды вял к поспех. Дасылаю вам вокладку часоп са «Прырода здароўе» (TEVA UBRIUT), на якой таксама надрукавана прыгожае фота шасц гадовай Ана т. Зараз рыхтую да друку артыкул з фотаздымкам дванаццац гадовай Ана т».

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Ізра ль

Гэты лекар з'яўляецца прэз дэнтам Брытанскага вегетарыянскага таварыства, як мае практыку ў Лондане, , прачытаўшы маю кн гу, яна была

перакананая передае мой адрас сва м пацыентам прап свае кн гу сыраядзення. Пра гэта сведчыць наступны л ст:

"Я прачытаў вашу кн гу пра сыраядзенне. Доктар Лато прап саў мне сыраядзенне для лячэння рака. Ён даў мне ваш адрас, каб я мог заказаць па м кн гу. Я дашлю дзесяць долараў поштай , кал ласка, дашл це мне тры кн г шэсць бюлетэняў».

М с с Кэмпбэл Мудз , Л ндэн Гардэн, 31, Лондан, W. 2

Спадарыня ВЕРА СТЭНЛІ ОЛДЭР:

«Дараг слаўны сябар, я ўважл ва прачытаў вашу кн гу два разы адчуў гэта гэтая кн га адкрые новую эру для чалавецтва. Вельм трэба пастав ць гэтую кн гу перад вачыма людзей, каб нарэшце ў свеце запанавала агульнае ажыўленне. Вы ген й, як змог распазнаць простую дасканалую сц ну растлумачыць яе больш прав льна, чым усе дыетолаг , чые кн г я чытаў да гэтага часу.

На працягу мног х гадоў я падкрэсл ваў людзям, што чалавек - фруктарыянец, менав та так будуць вырашаны праблемы свету будзе створаны залаты свет. Ваш дэв з («не рыхтуйце») л кв дуе ўсе прычыны, меры, умеранасц простым элементарным парадкам. Вы л кв дуеце статыстыку гэтак далей, пра як я дагэтуль гаварылася, а на х месцы вы забяспечыце людзям сапраўднае здароўе шчасце.
Ваша адкрыццё, як адкрыццё электрычнасц , - справа рук ген я, , магчыма, людз , як я вас разумеюць, таксама ген .

Я зраблю ўсё магчымае, каб зраб ць вашу кн гу вядомай; Зараз я рэдагую кн гу, п шу ншую чытаю лекцы . Дн занадта каротк я, каб раб ць гэтыя рэчы. Цяпер с туацыя ў свеце крытычная, але мы з мужам цешымся тым, што ведаем, што вы, ваша праца ваш поспех усё яшчэ ў гэтым свеце. Кал ласка, прым це, што мы вельм бл зк я да вас.

Я дасылаю вам адну з ма х кн г. «Мы шмат гадоў веганы, не пал м не ўжываем алкаголь, цяпер мы з мужам выкарыстоўваем ваш метад».

«WORLD UNION FELOWSHIP» 8 First Avenue, Лондан.

СУТНАСЦЬ ЗДАРОЎЯ» Выдаўцы найвышэйшага права здароўя жыцця:

29 красав ка 1968 г.:

"Я атрымаў вашу кн гу. Я не тольк л чу гэтую кн гу цудоўнай, але гэта цалкам адпавядае ма м думкам, дзеянням творам. Зараз мы выдаем часоп с пад назвай «СУТНАСЦЬ ЗДАРОЎЯ». Акрамя выдання гэтага часоп са сва х асаб стых кн г, я хачу прадаваць замежныя кн г , як я паказваюць людзям прав льны шлях. Для гэтага, безумоўна, ваша кн га пав нна быць уключана ў л к ма х кн г, таму прашу паведам ць пра ўмовы аптовай зн жк ».

24 мая 1968 г.:

«Я рады даслаць вам чэк на 82,5 даляра на пяцьдзесят тамоў кн г аб сыраядзенн . Кал вы хочаце даць нам правы на друк кн г , мы з радасцю прымем яе. У нас ёсць усе нструменты, каб яе апубл каваць».

Box 2821, Дурбан, Паўднёвая Афрыка.

ГРАМАДСКАЯ MICIЯ DAULAT RAM:

«Вы будзеце здз ўлены, атрымаўшы гэты л ст; паверце, убачыўшы вашу кн гу, усе члены савета дырэктараў гэтага нстытута был не тольк глыбока закрануты, але цалкам пераканаными, што тольк праз сыраядзенне можна выратаваць насельн цтва ад усе хваробы. Наша суполка з'яўляецца дабрачыннай арган зацыяй. Мы вырашыл рэал заваць рух сыраядзення ў Інды . Кал вы дазвол це нам надрукаваць вашу кн гу на англ йскай мясцовых мовах, мы ў першую чаргу бясплатна раздамо дзесяць тысяч асобн каў. таксама звярн цеся ў М н стэрства аховы здароўя, каб яны таксама ўл чыл гэтае пытанне ў сваёй дзейнасц .Мы вырашыл даказаць праўду ў шп талях.

Мы ведаем, што ў вашай ф ласоф ёсць прац ўн к з пункту гледжання асаб стых нтарэсаў, але ў такой кра не, як Індыя, дзе большая частка насельн цтва бедная галодная, сыраядзенне знойдзе прыдатную глебу выкл ча м льёны людзей, як я ў вын ку прыгатаваная ежа звычк няправ льныя звыча пакутуюць, быць захаваны. «Пазней, кал будзе твая кн га

апубл каваны вын к дасягнуты, мы адправ м запрашэнне прыехаць у Індыю са сваёй сям'ёй ўбачыць вын к сва м вачыма».

Крышан Мохан, в цэ-прэз дэнт. 17- B, Asaf Ali Rd. Нью-Дэл

Атрымаўшы л ст з амбасады Інды , я вырашыў паўтарыць спробу паведам ць уладам нашай кра ны аб гэтай перамозе. Спачатку я нап саў наступны л ст Махамаду Рэзе Шаху Пехлев , прыклаўшы ў Імператарскую канцылярыю том перс дск х, англ йск х армянск х кн г.
Л ст:

«Я з гонарам паведамляю вам надзвычай шчасл вую нав ну, якую спачатку цяжка ўяв ць.

У вын ку ма х трыццац гадоў намаганняў, даследаванняў, даследаванняў вопыту сёння было дакладна даказана, што прычынай ус х хвароб з'яўляецца спажыванне прыгатаванай ежы, х м катаў ншых мёртвых рэчываў, як я людз несвядома ўводзяць у свой арган зм. У гэтым я пераканаўся, страц ўшы два х ма х люб мых дзяцей, аднаго ў дзесяць, а другога ў чатырнаццаць, у вын ку прызначэння знакам тым лекарам «эфектыўных» лекаў «ўмацавальных» прадуктаў. Падрабязная кн га, якую я нап саў на армянскай мове, была надрукавана выдадзена ў 1960 г., потым, каб паведам ць ма м перс дск м суайчынн кам/мужчынам у 1963 г., я часова выдаў невял кую брашуру на перс дскай мове, коп ю якой я падарыў у той жа час. Згаданую кн гу заўважыў м н стр культуры мастацтва спадар Пахлбод. Ён выкл каў мяне пасля некаль Абас Наф с , генеральны сакратар Red Lion and Sun. Спадару доктару Абасу Наф с доктару Абалкасему Наф с , к раўн ку радз льнага дома Хаджэ Нуры, спадабал ся мае дэ меркаванн , яны паабяцал ўсялякую дапамогу супрацоўн цтва; З мэтай папярэдняга расследавання сыраядзення яны пазнаём л мяне з дз цячым домам Nemooneh дз цячым садам нумар адз н, а таксама дз цячай бальн цай Бахрам . На жаль, я сутыкнуўся з некаторым цяжкасцям , таму што трэба было аддзял ць некаторых лекараў супрацоўн каў ад старых няправ льных дэй азнаём ць х думк з новым дэям , таму, з-за адкладвання працы, мае намаганн застал ся безвын ковым , я часова пак нуў пагоню за справа. Вядома, з вял

шкадую, тым больш, што я ўважл ва наз раў за шкодным наступствам х няправ льных харчовых звычак.

У прынцыпе, адм н страцыя згаданых установаў, а таксама ўсе лекары не зьвяртал ўваг на рэальны эфэкт мёртвай ежы карм л ўс х хворых тольк варанай не жыцьцёва важнай ежай, накшталт рэстаранаў, як я 100% выкл каюць захворваньн . Пасля адсутнасц поспеху ў сваёй кра не я вырашыў выказаць свае дэ навукоўцам замежных кра н, каб, магчыма, так м чынам атрымаць важк я бясспрэчныя доказы для ажыццяўлення майго плана ў сябе на радз ме. Цяпер, кал прыйшоў час, я л чу сва м святым абавязкам данесц гэтую важную нфармацыю да вас, хто прадэманстраваў свой намер свету з дапамогай белай рэвалюцы шаха народа.

Мая англ йская кн га была ўпершыню надрукавана выдадзена ў 1963 годзе, яна была прададзена. Потым, у 1965 годзе, я выдаў другую кн гу на армянскай мове, а праз два гады пераклаў тую ж кн гу на ангельскую мову, па якой кожную з х даслаў вам. Сва м сродкам сродкам я разаслаў дзесяць тысяч тамоў гэтых кн г каля паўм льёна бясплатных улётак пал тыкам замежных кра н, у газеты, установы, ун верс тэты г.д. У гэтым годзе я зноў надрукаваў дзесяць тысяч брашур на армянскай мове, каб раздаваць людзям бясплатна. Вын кам гэтай дзейнасц стала тое, што сёння ў кра нах свету, асабл ва ў Амерыцы, Індыі Армен , ёсць сотн тысяч людзей, як я з'яўляюцца веганам , большасць з х был пацыентам , расчараваным ўрачам , а цяпер яны працягваюць сваё жыццё ў поўным здароў . Я атрымл ваю ад х тысячы л стоў падзяк . Амаль усе веганы лекары-натуропаты ншыя прагрэс ўныя медыцынск я ўстановы распаўсюджваюць мае кн г ўлётк пачынаюць шырокую рэкламу аб веганстве ў сырам выглядзе; Яны друкуюць мае аб’явы ў сва х газэтах, будуюць санаторы для сыравэганства. У Мекс цы створаны прытулак сыраядзення. Мая кн га перакладаецца на спанскую ў Аргенц не на х ндз ў Дэл зараз друкуецца. Б -б -с прадстав ла маю кн гу па тэлебачанн прачытала яе частк людзям; Лекары-ф лантропы ў Еўропе, Амерыцы г. д. перадаюць мой зварот да «невылечных» хворых рэкамендуюць прачытаць

кн га па сыраядзенню. Б ёлаг Ерэванскай акадэм абараняюць падтрымл ваюць мае погляды ў штомесячным часоп се "Навука тэхн ка".

Пакольк мая вял кая кн га на армянскай мове выйшла дзесяць гадоў таму, то у Ерэване вырасла колькасць сыроедов. Яны наладжваюць аднос ны адз н з адным ладзяць вечарынк святы, заснаваныя на сыраядзенн . Мног я лекары таксама заўважаныя сярод гэтых сыроедов; Загадчык прафесар кафедры харчавання Ерэванскага ўн верс тэта арган зоўвае лекцы па сыраядзенню, на гэтых сходах выступаюць з дакладам людз , выратаваныя ад цяжк х хвароб.

Напрыклад, жанчына-лекар, якая хварэла на парал ч была не мог рухацца на працягу чатырох гадоў, устаў пасля чатырнаццац месяцаў сыраядзення зараз у поўным здароў . Яшчэ адз н ц кавы прыклад: адз н з ма х сваякоў, дваццац васьм гадовы малады чалавек, хварэў на нервовую слабасць з цяжкасцю рухаў рукам нагам ; Ён не звяртаў уваг на мае бясплатныя нструкцы , тройчы ездз ў у Еўропу выдаткаваў больш за м льён рыалаў, пакуль, нарэшце, не атрымаў кн гу аб сыраядзенн ў Лазане ад вядомага неўролага, як прачытаў маю кн гу даведаўся праўду. Ён вярнуўся ў Тэгеран.

Ёсць тысячы падобных дакументаў у адпаведнай справе я гатовы прадстав ць х любой прызначанай асобе. У рэшце рэшт, самым вял к м поспехам, як прыйшоў да мяне за апошн час, з'яўляецца тое, што ўрад Інды аф цыйна прызнаў маю кн гу карыснай вырашыў выдаць яе рэкамендаваць яе прачытаць жыхарам Інды , каб яны магл прытрымл вацца нструкцый кн г . . выратавацца ад хвароб, галечы голаду.

Сёння дакладна даказана, што тыя, хто пазбягае спажывання варанай ежы, атрутных лекаў нішых мёртвых рэчываў свабодныя ад ус х хвароб, лёгк х цяжк х, так х як сардэчныя прыступы, рак, дыябет, нфекцыйныя захворванн , прастуда. захоўваюцца г.д. Наяўныя дакументы добра пацвярджаюць, што з адкрыццём новых шп таляў прапарцыянальна расце колькасць хворых; Таму што бальн цы, аптэк кухн з'яўляюцца крын цай выбл скаў хвароб; Таму ня трэба будаваць новыя шп тал , але трэба ствараць умовы, каб шп тал заставал ся без пацыентаў адна за адной зачынял ся,

гэта ўмова тольк ў змене спосабу харчавання людзей. Насуперак таму, што думаюць некаторыя людз , зраб ць гэта вельм проста.

Як вырашыў урад Інды , па-першае, трэба рэкамендаваць нацы прачытаць кн гу сыраядзення, а па-другое, трэба аф цыйна абвясц ць, што гатаванне - ненатуральны нежыццёвы акт. Неабходна абмежаваць лжывую зманл вую рэкламу мёртвай ежы, атрутных лекаў х м чных в там наў.

Замест таго, каб распаўсюджваць атрутныя прэпараты сярод фермераў, аф цэры Health Corps могуць навучыць х вырошчваць з нейк х жывых гародн ны. прарослай пшан цы, прыгатаванай смачнай таннай здаровай ежы, або як чалавек можа цалкам насыц ць свой арган зм двума рыалам жывой пшан цы, двума рыалам ф н каў двума рыялам гародн ны жыць без хвароб. Праз прэсу, радыё тэлебачанне можна папярэджваць загадваць нацы аб зменах у харчовых звычках, аб падрыхтоўцы жывых сапраўды бадзёрл вых натуральных страў; Бальн цы можна паступоваператвараць у санаторы ; Спосаб кармлення ў яслях, дз цячых дамах бальн цах пав нен паступова стаць абавязковым сырав янск м. У вын ку людз пераязджаюць у гэтыя санаторы да сябе становяцца сам сабе лекарам . Хутка бальн цы апусцеюць ад хворых будуць адна за адной зачыняцца. Паступова будзе змяншацца спажыванне ўс х в даў тытуню, напояў, мяса, рыбы ншых шкодных рэчываў.

М ндаль, ф сташк , ф н к , разынк так я каштоўныя прадукты харчавання, а таксама шмат ншай садав ны гародн ны экспартуюцца ў ншыя кра ны па самых н зк х коштах, гэта трэба спын ць не раб ць экспарту. Так м чынам, вырашчаную тут ежу будуць спажываць сам , ў вын ку падвыс цца ўзровень жыцця людзей зн з цца х негатыўнае стаўленне. Зн кнуць крадзяжы, злачынствы падробк дакументаў. Гэта, што спачатку здаецца немагчымым, праз некальк гадоў стане рэальнасцю на нашай радз ме.

Мы не пав нны звяртаць увагу на абсурдныя, лжывыя памылковыя ўяўленн некаторых грашовалюб вых бязл тасных лекараў, таму што яны не тольк не змагл знайсц найменшага сродк для праф лактык хвароб сва м патрабаванням , але сва м няправ льным дзеянням

памылк прывял да распаўсюджвання гэтых хвароб. Адказ на ўсе гэтыя дыскус - тольк пэўны вын к працы дзеянняў. Кал вын к, атрыманы ў маёй сям' , недастатковы для х, а таксама сярод раск даных па ншых кра нах сыраедаў, кал я атрымл ваю дастаткова магчымасцяў сродкаў, я гатовы даказаць даказаць праўдз васць сваёй прэтэнз дзеяннем за каротк прамежак часу.

Мая просьба, каб вы цярпл ва прачытал кн г абвестк , як я я даслаў вам на англ йскай мове».

«У прысутнасць найвял кшага выратавальн ка чалавецтва ад галечы хвароб:

Я адстаўны аф цэр мператарскай арм , як выйшаў у адстаўку з васемнаццаццю гадам трыма месяцам стажу з-за празмернага атлусцення ў 1344 годзе (па перс дск м сонечным календары) у адпаведнасц з рашэннем Медыцынскага савета арм ў адпаведнасц з маёй картатэкай. цяжк я хваробы, як я был арган заваны. Перш чым я на некаторы час пайшоў на пенс ю, каб лячыць сваё атлусценне, якое я набраў каля 125 кг, мне прап сал таблетк для пахудання, так я як Метрыкал, я х прымаў, ў вын ку мая вага дасягнула 150 кг працягвала расц . Пакуль мяне цалкам не пазбав л магчымасц працаваць. Потым, прап саўшы в там ны, шашлык ншую ежу, я таксама захварэў на астму. Мяне вырашыл адправ ць на пенс ю, гэта значыць без льгот, гэта значыць з няпоўным заробкам. У гэты час, кал мяне мучыла астма, мяне адправ л ў алергалаг чнае аддзяленне армейскага шп таля № 502 зраб л мне ў рук васемнаццаць в даў уколаў, кожны з х, як апух, казал , што ты алерг я на гэтыя рэчы, яны, вядома, усе апухл , але дзве-тры Разглядзел , як тольк хадайн цтва было непустым сказал , што ў вас на х алерг я трэба раб ць уколы тры разы на тыдзень; У вын ку я захварэў на сардэчную астму, , кал мне прызначыл ншыя таблетк , так я як вал ум, с ропы для грудзей смяротныя лек , у мяне адмов л нырк ўзн к моцны боль у жываце. Потым мая вага павял чылася са 160 кг, зноў, прымаючы моцныя таблетк кортэну, прызначаныя лекарам, я станав ўся таўсцейшым з кожным днём атрымаў так званае атлусценне Кортн , м

у палату той жа бальн цы на вечнае лячэнне! Пасля аперацы на пупочной грыже доктар сказаў мне, што я выл ў у ваш страўн к трыццаць м льёнаў адз нак пен цыл ну; Цяпер я разумею, што з гэтым пен цыл нам я дайшоў да парога смерц . У гэты час мая маленькая дачка хварэла на рэўматызм сэрца ёй да 18 гадоў кожны тыдзень даводз лася ўводз ць м льён дзвесце пен цыл ну (Пенадор). З ншага боку, у майго маленькага сына ножк был крывыя з бакоў ён пакутаваў ад - называецца рах т. Мая жонка, якая пакутуе ад галечы шматл к х хваробаў майго ма х дзяцей, падала скаргу ў суд па забеспячэнню сям' прас ла спагнаць ал менты, а я не мог плац ць ал менты з-за малога заробку, я развёўся з ёй, а значыць, ратаваць яе ад гэтага няшчаснага жыцця. Я засталася з пяццю хворым ас рацелым дзецьм . Кожны дзень, кал я хадз ў да лекараў з медыцынск м страхавым кн жкам , вял кая колькасць буклетаў была запоўненая, вял кая сума майго заробку раскрадалася ў выглядзе наведванняў, ЭКГ аплаты лабараторы . Я таксама страчу частку сваёй зарплаты за страхавую ф Пакуль бухгалтар школы майго дз цяц , якая заўважыла маю с туацыю, не прапанавала мне кн гу па сыраядзенн . Я прачытаў гэтую кн гу з поўным энтуз язмам, я прыняў яе змест, разам з ма м дзецьм мы пачал харчавацца на 100% сырым веганам. На працягу некальк х дзён мая астма праясн лася; Потым стан дачк паступова палепшылася ў сыночка выпрастал ся ножк , а ў мяне аднав лася маладосць. За паўгода мая вага зн з лася прыкладна са 160 да 70 кг. За гэты час, ядучы цалкам сырую ежу, я вярнуў жыццё свежасць дз цяц паабяцаў сабе, што н кол не дакрануся да смяротнай ежы. Сва м выратаваннем ад няшчасця я абавязаны вашай кн зе».

Г-н Акбар Тофангчы - № 11, алея Хаза , раён Араб ян, вул ца Насера Хосраў, Тэгеран.

Аўтар гэтага л ста - жанчына, якая прыязджае ў Tehran Raw Vegans кожны дзень пасля працы дапамагае нам у клубе, а часам нават здымае некальк в дэа з клубных работ:

«Як я перамагла рак з дапамогай веганства ў сырам

выглядзе: хутка я буду святкаваць сваю другую гадав ну таго, як еду на сыроед. Усяго два гады таму, кал мая боль ад раку ўзмацнялася, я пазнаём ўся з кн гай аб сыраядзенн , якая цалкам змян ла маё жыццё. Фактычна гэтая кн га выратавала мне жыццё.

21/2/2533 (перс дск мперск каляндар) я адчуў нешта дз ўнае ў правай грудз . Крыху засмучаны, я пайшоў да лекара, але рэнтген н чога незвычайнага не паказаў. Праз два месяцы боль пачаўся неўзабаве ўзмацн ўся. Пачалося наведванне лекараў для лячэння.

25.06.25 з майго дазволу была праведзена аперацыя; Кал я апрытомнела, то заўважыла, што правая грудз зн кла, правая рука здранцвела.

Мой настрой не моцна змян ўся, пакуль 25.35.01.5, кал я адчуў боль у левым сцягне, я пайшоў да некальк х лекараў , зраб ўшы некальк фотаздымкаў, яны дыягнаставал рак костк прызначыл

камп'ютэрызаваны справаздачу аб остеотомии з галавы да ног. узяць У   ншай аперацы   , каб хвароба не прагрэсавала, мне таксама выдал   л   матку яечн   к   . Прайшло сорак дзён... дактары сказал   , што мяне трэба зноў шп   тал   заваць. Я вырашыў з'ехаць за мяжу   працягнуць лячэнне там. Я паехаў у Ізра   ль; Пасля таго, як мне выдал   л   правую грудз   , кожныя тры месяцы раб   л   здымк   лёгк   х   печан   . Шмат радыяцы   пран   кла ў маё цела. Лечыл   кобальтам сорак сеансаў, у кожны сеанс накладвал   кобальт з аднаго боку на тры хв   л   ны, з другога - на тры хв   л   ны.

У Ізра   л   зноў пачал   раб   ць здымк   рэнтген, сфатаграфавал   мой зоб, як   я праапераваў шмат гадоў таму.

Нарэшце мой доктар растлумачыў мне ўвесь працэс   сказаў: "Яны позна выдал   л   грудную клетку, гэтая хвароба паражае тры частк   цела: лёгк   я, печань   косц   ; у вас запушчаны рак костак. Галоўка вашай сцегнавой костк стала такой тонкай ц   кава, як ён не зламаўся, седзячы на крэсле самалёта?»

У Ізра   л   давал   пятнаццаць сеансаў кобальту. Я вярнуўся ў Тэгеран з чамаданам, поўным фатаграф   й, л   стоў, рэцэптаў   нструкцый. У Тэгеране я тыдзень праходз   ў х   м   ятэрап   ю,   з сям ран   цы да двух гадз   н дня мне сыпал   соль на галаву. З-за таго, што яны спын   л   гармоны, мая маса цела павял   чылася з шасц   дзесяц васьм   к   лаграмаў да васьм   дзесяц   трох к   лаграмаў. Нават прадказвал   , што ў мяне выпадуць валасы, адрастуць барада   вусы. Аднойчы, кал   я хацеў прыняць капсулу, кал   я прачытаў брашуру, я ўбачыў, што было нап   сана, што гэты прэпарат мае да дванаццац   пабочных эфектаў   , магчыма, смерць; Але я быў яшчэ жывы, таму вырашыў перастаць сябе раздражняць.

Праз дзесяць месяцаў адбылася самая важная змена ў ма   м жыцц   . Кал   адз   н з ма   х сяброў, як   сам быў парал   заваны, сказаў мне, што адчуў сябе нашмат лепш пасля таго, як праз месяц стаў веганск   м сырым прадуктам, я таксама вырашыў стаць веганам. На наступны дзень я пайшоў у клуб сырых веганаў з хворым   расчараваным целам, каб даведацца пра   х спосаб харчавання. Я еў напалову сырым, а напалову вараным на працягу некальк   х дзён, мяне падбадзёрвал   ўсё больш   больш,   , нарэшце, я стаў

абсалютны сыроед. Пры сыраядзенн першы месяц у ма м арган зме адбыўся цуд. Мае валасы на бровах, як я цалкам выпал , зноў пачал адрастаць; У мяне з'яв лася больш энерг для хады, мой зрок палепшыўся, я адчуў сябе ажыўленым. Аднойчы я ўпаў з лесв цы на мармуровую падлогу цэнтральнага страхавога оф са; Я адчуваў, што мяне парал зуе. За гэтыя два месяцы сыраядзення ў ма м арган зме адбылося стольк змен, што, кал зноў зраб л фотаздымк таза ног, лекар сказаў: «Вашы косц здаравейшыя за мае». На ма м целе не засталося слядоў тых глыбок х ран. У мяне захавал ся ўсе дакументы фатаграф да пасля сыраядзення. Сёння, пасля двух гадоў сырога веганства, я цалкам змян ўся. За гэты час я не прымала н як х лека Мая правая рука, якая цалкам здранцвела пасля аперацы , вярнулася ў норму. Маё цела, якое было поўнае вугроў пад скурай пасля х м ятэрап адчувала моцны боль, паправ лася, вугры зн кл . За гэты час я схуднеў на дваццаць к лаграмаў. Цяпер я працую па восем гадз н у дзень вельм актыўны ў вольны час. Я спадзяюся правесц час шчасл ва здарова ў гэтым новым жыцц ».

Мар'ям Нешан Барджан, нарадз лася 25 л пеня 1931 года ў Тэгеране

***

Гэтыя тысячы ншых л стоў, атрыманых ад сыроедов розных нацыянальнасцяў з усяго свету, сведчаць аб тым, што тыя пацыенты, як я спыняюць ужыванне лекаў варанай ежы, адразу назаўсёды вылечваюцца ад ус х в даў хвароб.

Газета «АВАНГАРД», якая выдаецца ў Ерэване, стал цы Армен , у адным са сва х нумароў (1964, № 98) п ша: «Шэраг нжынераў, музыкаў мастакоў, усе з
як я людз вучоныя, стал ся сыраедам . Яны запэўн ваюць вас, што адчуваюць сябе так м лёгк м здаровым , што не пацеюць не адчуваюць сэрцаб цця».

Маскоўск часоп с пад назвай «НАВУКА И ЖИЗНЬ» прызнаецца ў у сакав цк м нумары за 1965 г. гаворыцца, што сярод чытачоў шмат сыраедаў, як я вылечыл ся ад розных хвароб паведам л рэдакцы ўсе падрабязнасц свайго выздараўлення.

У гэтых умовах немагчыма зразумець, чаму б ёлаг ншыя адказныя нстанцы не прымаюць актыўных мер па ўкараненню прынцыпаў сыраядзення. Чаму яны вагаюцца, кал знойдзены спосаб дасягнуць х канчатковай мэты вызвалення чалавецтва ад хвароб забеспячэння шчасл вага жыцця для ўс х? Кал яны захочуць, яны могуць вылечыць кожнага хворага за два месяцы вызвал ць бальн цы ад сва х пацыентаў. Абавязкам кожнага высакароднага чалавека з'яўляецца спытаць х, жадаюць яны дасягнуць гэтай мэты ц не.

Я ўрачыста заяўляю ўсяму свету, што ад гэтага часу ВЫПІСАННЕ ЯДЗІТНЫХ ЛЕКАРСТВАЎ І РЭКАМЕНДАЦЫЯ ПРЫГАТАВАННЫХ СТРОЎ ПАВІННЫ РАЗГЛЯДАЦЦА ЯК САМЫЯ БЯСАРДЭЧЫЯ ЗЛАЧЫНСТВЫ СУПРАЦЬ ЧАЛАВЕЧНАСЦІ, БО ЯНЫ З'ЯЎЛЯЮЦЦА ФАКТАРАМІ, ЯКІЯ

ПРЫЧЫНА ЎСЕ ХВАРОБЫ ЛЮДЗЕ.

***

Прыгожы 7-гадовы белы сабака Джэк жыве з нам як веган з першага дня жыцця.

Цяпер лёгка даказаць, што мясаедства ненатуральна нават для ншых жывёлы, а сапраўдных мясаедаў у нас няма. Джэк з самага нараджэння прывыкла да ежы, якую ямо мы. Большую частку яго ежы складаюць пшан ца, ф н к , разынк , ф сташк , салаты розныя садав на, ўсё гэта ў жывым (сырым) выглядзе, таму што ў нашым доме няма нават грама мёртвай ежы. З вял к м жаданнем гэтая сабака есць нават лук рэдзьку.
Кал вывезем яго за горад, ён пасецца, як ягня, у зялёных лугах. У параўнанн з нэшым сабакам , гэтая сабака надзвычай здаровая, свежая поўная энерг .
Кал мы хочам прывучыць дз цянятаў львоў, леапардаў ваўкоў есц так я расл ны, як гэтая сабака, то праз некальк пакаленняў яны цалкам адмовяцца ад сваёй лютасц стануць спакойным , яны змогуць жыць разам з нэшым жывёлам , напрыклад, з каровам . Але, наадварот, мы н кол не можам прывучыць кароў да мяса.

Чаго варта пазбягаць?

Сухафрукты, апрацаваныя серай або рэзкай вадой або з нэшым х м катам ўжываць нельга, таму што ён не мае н якай харчовай каштоўнасц з'яўляецца тольк атрутным рэчывам, так што нават чарвяк да яго не падыдуць. Вы не пав нны ўжываць ал ўкавы алей, як быў адф льтраваны з дапамогай х м чных рэчываў не мае натуральнага колеру, паху густу

страц ў сваю харчовую каштоўнасць. Салёныя ал ўе, марынаваныя агурк саленн , прыгатаваныя з соллю або воцатам, не л чацца жывым натуральным прадуктам . Акрамя таго, воцат, в но так я харчовыя прадукты, як я вярнул ся са свайго першапачатковага натуральнага стану, не маюць харчовай каштоўнасц . Соль таксама награваецца шкодная, акрамя таго, што неабходная арган зму соль ёсць у садав не гародн не. Не выкарыстоўвайце марганцоўку нншыя дэз нф куючыя сродк для мыцця садав ны агародн ны.

Пазбягайце гарачых памяшканняў, гарачай адзення бруднага паветра. Не выкарыстоўвайце мыла шампунь, яны ўтрымл ваюць х м чныя рэчывы, шкодныя для скуры цела; Прым це душ як мага раней.

Сырыя веганы не ядуць ненатуральную, вараную, мясную тлустую ежу адчуваць моцную смагу; Ён не спажывае н кчэмных калорый, як я трэба патушыць халоднай вадой, ён не пацее, каб запоўн ць сваё месца вадой. Акрамя таго, у натуральных прадуктах дастаткова вады. Прырода стварыла натуральныя прадукты так м чынам, што летам яны багатыя вадой, а з мой - малаводныя. Кал сыраед адчувае смагу, ён спаталяе смагу, з'ядаючы агурок або пам дор, або кубак фруктовага соку або чыстай крын чнай вады. Для гэтага, а таксама для дабаўлення вады ў кампот нш., кожная жывая стота пав нна штодня рыхтаваць адз н-два шклянк крын чнай вады. У прынцыпе жываед не пав нен дапускаць у свой арган зм н як х х м чных такс чных рэчываў, нават кал х вельм мала; гэта тое, што ён не пав нен п ць ваду з-пад крана. У гэтай вадзе ёсць хлор фтор, як бы мала яе н было, таму што яна валодае здольнасцю заб ваць м кробы, яна таксама валодае здольнасцю пашкоджваць клетк чалавечага цела. Чалавечыя клетк таксама адчувальныя, як м кробы, яны таксама хутка атручваюцца выходзяць з ладу, ва ўс м свеце гучыць рэзкая крытыка гэтай няправ льнай практык . Некаторыя людз недаацэньваюць гэтае атручэнне, бяруць гэтую ваду з-пад крана, дадаюць у яе нейк я новыя х м каты яды, афарбоўваюць яе называюць безалкагольным напоям .

Раз у месяц мы прынос м некальк збаноў вады з бл зкай да нас крын цы Ванак у Тэгеране выкарыстоўваем яе. Пам ж густам пахам крын чнай вадаправоднай вады вел зарная розн ца.

Апырскванне х м чныя ўгнаенн - адно з неразумных дзеянняў «цыв л заваных» людзей гэтай эпох . Сквапныя людз атручваюць зямлю

х м чных угнаенняў штучнага павел чэння аб'ёмаў прадукцы пан жэння яе якасц ; яны апырскваюць садав ну гародн ну, кал яны паспяваюць, адразу прадаюць х людзям. Пазней сам доктар, як вынайшаў гэта апырскванне, бачыць дрэнны вын к уласнай працы замест таго, каб спын ць яе, забараняе ёсць садав на гародн на.

Цяпер, кал с туацыя такая, людз не пав нны выкарыстоўваць шкоду апырсквання ў якасц апраўдання варыць садав на гародн на. Таму што, кал распыленне зн шчае каштоўнасць прадукту, напрыклад, на 10%, гатаванне зн шчае каштоўнасць на 100%, ў той жа час яно стварае значна больш яду ў мёртвай ежы, чым распыленне. Людз пав нны добра мыць гэтыя атручаныя прадукты ў той жа час змагацца з гэтай бесчалавечнай практыкай. Цяпер людз падымаюць галасы з усяго свету. Яны аб'ядноўваюцца, друкуюць часоп сы, адкрываюць спецыяльныя крамы, санаторы панс янаты, каб карм ць людзей ежай, выробленай без х м чных угнаенняў пестыцыдаў. Некаторыя з ма х замежных паслядоўн каў купляюць сабе зямлю, каб мець прыватны сад забяспечваць свае патрэбы ў садав не гародн не без х м чных угнаенняў жыць у сапраўднай свабодзе.

Прыгоды Тэгеранскай асацыяцы RawVegans Я вырашыў перакласц

выдаць сваю кн гу на французскай, нямецкай, спанскай арабскай мовах, а таксама зраб ць кн г з вельм ц кавых л тар пашырыць сваю глабальную дзейнасць, але сябры сыроеды настаял на стварэнн клуба ў Тэгеране . Разам з некаторым заснавальн кам мы сабрал пам ж сабой суму грошай, падрыхтавал статут пачал працу. Я бясплатна перадаў клубу свае два вял к я пако на першым паверсе майго дома з вадой, электрычнасцю тэлефонам правёў два з паловай гады ў к раванн клубам веганск м рэстаранам сырой ежы. Я сабраў членаў, верных маёй ф ласоф канстытуцы нашай суполк , яны был актыўныя, дапамагал , арган зоўвал сяброўск я сустрэчы, распавядал пра вын к , як я яны атрымал ад сыраядзення, зб рал падарунк , яны жартавал , як вял кая сям'я ў гэтым так м чынам мы сабрал каля 900 удзельн каў.

Праз год пасля стварэння групы г-н Джавад Рамезан , як быў цяжка хворы лекары разрэзал яму жывот

дванаццац перснай к шк зраб ў змены ў страўн ку, ён прыйшоў у клуб падчас смерц (паводле таго, што ён сказаў) стаў членам, ён стаў сыраедам быў выратаваны ад смерц . Ён вельм ц кав ўся дзейнасцю суполк быў абраны членам рады дырэктараў. На жаль, ён так не змог зразумець глыбокую простую ф ласоф ю сырога веганства. Ён часам казаў: «Мая думка яшчэ не дайшла да галавы Ацерхава, можа, кал -небудзь дойдзе». Гэтых дзён я чакаў гадам , але дарэмна. Г-н Рамезан сказаў: "Атэрхаў не пав нен нападаць на лекараў медыцынскую навуку асуджаць х няправ льную дзейнасць". Але ў мяне не было такога меркавання, я хацеў сказаць людзям праўду.

Кал дзейнасць клуба крыху павял чылася, я спусц ў першы паверх свайго дома, прыбудаваў да папярэдн х пакояў трац ну арэнднай платы, прапанаванай брокерам , аддаў х клубу (палова дома належыць мне жонка.Арэнду са сваёй паловы не атрымл ваю). За свае сродк я адчын ў адмысловыя дзьверы на вул цу пабудаваў склеп на 30 кубамэтраў пад склад, чальцы суполк не праводз л рэгулярных сходаў, мы вызначыл Раду дырэктараў зь л ку актыўных сяброў, каб каб даказаць спадару Рамезан , што Ён памыляецца ў сва х поглядах, я дазвол ў яму самому выбраць дошку. Ён абраў Dr.
Махамад Каар (прафесар Тэгеранскага медыцынскага ўн верс тэта) у якасц старшын савета дырэктараў. Гэты доктар нап саў кн гу пад назвай «Сырое вегетарыянства», поўную абсурдных бессэнсоўных лабараторных формул, марнаваў час аўдыторы н кчэмным лекцыям .
Неўзабаве ён падняў шум у клубе, што мы был вымушаныя выключыць яго з членства ў адпаведнасц з артыкулам 29 статута клуба. Ён пайшоў з некаторым сва м аднадумцам , уклаў грошы адкрыў клуб пад назвай «Навуковае вегетарыянства сырав ны» на вул цы М н страў, кожны чалавек страц ў 40 ц 50 тысяч таманаў зачын ў яго, некаторыя людз таксама пашкадавал аб сваёй працы зноў далучыл ся да нашага клуба. Г-н Рамезан не зраб ў высновы са свайго няправ льнага ўчынку, а наадварот, замест аднаго доктара ён прывёў у клуб выступ ць з двума ц трыма ншым лекарам .

Кал б яны прынял мае словы, як я я нап саў шмат гадоў таму ў кн зе «Сыраядзенне», большасць людзей, як я памерл за апошн я гады, был б жывыя. Напрыклад, доктар Ікбал, к раўн к медыцынскай с стэмы,

як аддаў мяне суду на пакаранне, а сам быў пакараны ў жыцц памёр. На шчасце, суд адх л ў скаргу медыцынскай с стэмы як беспадстаўную вынес рашэнне на маю карысць. Медыцынская с стэма сцвярджала, што я ўмешваюся ў медыцынскую «навуку», але я не маю з м н чога агульнага, я проста паказваю шлях прыроды, гэты прав льны шлях захавае здароўе людзей вылечыць х, , як вын к, шлях даходу лекараў заблакаваны, але н адз н б знесмен не люб ць, каб яго б знес, як зарабляе грошы, быў зн шчаны! У кн зе «Сыраядзенне», у якой асэнсоўваецца ф ласоф я сыраядзення пад к раўн цтвам гэтай кн г фарм руецца грамадства сыраядзення, згадваюцца некаторыя асноўныя моманты, як я даказваюць памылковасць шкоднасць медыцынскай навук .

Я шмат спадзяюся на паток гэтай асацыяцы клуба, таму што ў мяне ёсць каб даказаць, як я марнаваў увесь свой час на працягу шасц гадоў, трымаўся ў баку ад глабальнай дзейнасц , шмат працаваў марнаваў грошы, але ўсе гэтыя намаганн был змарнаваныя, таму што некальк махляроў забрал суполку, клуб рэстаран з усёй маёмасцю мэблю ад мяне сапраўдных членаў суполк перадаў апанентам. Джавад Рамезан , жорстк багаты б знесмен, як люб ць грошы; Ён не мог зразумець глыбокага сэнсу вельм простай выдатнай ф ласоф сырога веганства, насуперак майму меркаванню, ён думаў, што хутчэй дасягне сваёй мэты праз навуку. Ён так моцна верыў у сваю думку быў настольк ўпэўнены ў сабе, што вырашыў зраб ць што-небудзь, каб выключыць мяне з клуба пастав ць сябе на маё месца, а сваю навуковую ф ласоф ю - на месца закона прыроды. Яны пастав л замест кн г сыраядзення кн гу доктара Мадждз «Еш стань прыгожай» з дапамогай лекараў захап л клуб. Для дасягнення гэтай небяспечнай мэты яму прыйшлося выкарыстаць сотн парушэнняў, парушэнняў закона, хлусн , пагроз, прымусу, нсцэн роўк г.д. Спачатку ён спрабаваў адцягнуць ад сябе Махамада Рэзу Махтаб Манучэхра Сафарзадэ (двух членаў савета дырэктараў). .

Спадар Махтаб , 28-гадовы сельскагаспадарчы нжынер, як перажыў цяжкую хваробу нырак, ужываючы сырую ежу, некальк месяцаў дапамагаў рамантаваць клуб. Ён быў таленав тым маладым чалавекам, як з гонарам выконваў усю электраправодку, сантэхн ку, фарбаванне сталярныя работы ў клубе з дапамог

Спадар Сафарзадэ. Потым паўгода к раваў ус м клубам рэстаранам. Ён вывучаў прыгатаванне сырых салатаў нап саў кн гу пад назвай «Сырая веганская ежа, адз ная чалавечая ежа». Г-н Махтаб хацеў заснаваць сельскагаспадарчую кампан ю для таварыства, але яго план застаўся незавершаным, таму што належная зямля не была знойдзена; Г-н Махтаб не вельм багаты, кал б мы давал яму невял кую зарплату за к раванне клубам ўтрымл вал яго, наш клуб не апынуўся б у так м жаласным станов шчы, але г-н Рамезан быў так пераследаваны, што ён уцёк ад нас сказаў сябрам: «Пайду, з'ем варанае памру». І ён зраб ў тое самае. Ён паехаў у Харэмшахр, уладкаваўся на працу ў банк Кешаварз , з'ехаў ад дому, сяброў людзей, застаўся адз н, гатаваў ежу, ў вын ку зноў з'яв лася хвароба нырак заб ла яго.

Г-н Манучэхр Саффарзадэ шмат працаваў для клуба дапамагаў, але пакольк ён лепш за ўс х разумеў глыбокую ф ласоф ю сырога веганства заўсёды абараняў яе, гэта адбылося таму, што г-н Рамезан глядзеў на яго як на ворага, так м чынам. Калег ю разагнал . Г-н Сафарзадэ адправ ўся ў Шыраз, а г-н Абульфазл Садарат - у Джахром, г-н. Рамезан спадар Кайхан застал ся, спадар Абульфазл Кайхан не з'яўляецца важнай асобай, ён сваяк спадара Рамезан яго верны сябар. У гэты час я ездз ў за мяжу тры-чатыры разы, веганы з сырога сырав ны запрашаюць мяне з усяго свету, яны хочуць мяне бачыць, я часам езджу да х. У гэтых с туацыях г-н Рамезан ўбачыў поле пустым пачаў сваю дыктатуру. У нас ёсць канстытуцыя, складзеная вопытным юрыстам , як я ўсё прадугледзел ўмацавал мой аўтарытэт, каб прадух л ць так я парушэнн ; Але спадар Рамезан не ведае законаў. Для яго жаданне - закон.

Згодна з артыкулам 18, 21 29 г. Рамезан сп. Кайхан был законна выключаны з суполк , кожны х крок супраць мяне быў незаконным прымусовым. Кал б я хацеў, я мог бы своечасова выкарыстаць свой аўтарытэт, зняць х ўзяць на сябе к раванне асацыяцыяй, але, як бы дз ўна гэта н здавалася, мяне асабл ва ц кав ў спадар Рамезан за яго актыўны дынам чны дух, асабл ва што ён быў актыўны дапамагаў аб'яднанню. Ён зладз ў сем нар у сва м садзе. Я не хацеў яго засмучаць; Я заўсёды чакаў, што ён прызнае сваю памылку вернецца да нас.

Можа, ён здзекаваўся з мяне л чыў сябе мудрым, бо прымае медыцынскую навуку, а я — не. Ён сказаў: «Для барацьбы трэба выкарыстоўваць усе сродк планы». М стэр Рамезан прызначыў аднаго са сва х сяброў аднакласн каў, м стэра Мостаана, бухгалтарам, як прымае ўсе грошы, сабраныя ад продажу рэстарана, оф са сяброўства, у банк перал чвае х на асаб сты рахунак спадара Рамезан . Што спадар Рамезан роб ць з гэтым грашыма? Н хто не ведае н кому не адказвае. М стэр Рамезан зраб ў пячатку; Па нядзелях аўторках з 16.00 да 20.00 па чацвяргах з 13.00 да 15.00 праводз л ся лекцы бясплатныя агляды пацыентаў лекарам дыетолагам . Ён став ць гэтую пячатку на ўлётках, як я я надрукаваў за свой кошт, бо спадар Рамэзан не трац ць грошы на рэкламу. Медыцынская с стэма скардз лася мне, што я ўмешваюся ў працу лекараў, цяпер гэта роб ць спадар Рамезан .

Ненадоўга ў клубе занял ся глаўколваннем; Жанчыны, дзец , старыя маладыя, сядзяць каля сцяны з уваткнутым голкам ў вушы, нос, вусны, лоб, рук кален , як маўкл выя стату ! Яны чакал , што хвароба выскачыць з кончыка голк выратуе х!
Як х смешных сцэн не стварае невуцтва прыгатаваных людзей? Доктар Наваб выступ ў праз сп кера клуба абвясц ў, што не згодны з меркаваннем Хаванесяна.
Добра, м стэр Наваб, кал вы не згодныя з маёй ф ласоф яй, што вы роб це ў гэтым клубе? У свеце ёсць м льёны людзей, як я выступаюць супраць ф ласоф сырога веганства, ц ўсе яны маюць права ўступаць у наш клуб выступаць супраць нас? Кал я выпусц ў паведамленне аб гэтых падзеях, каб пра нфармаваць членаў, гэта раззлавала спадара Рамезан ; Памяняў замок на дваровых дзвярах, як я я сама пералапац ла засадз ла кветкам , каб я не магла зайсц ў двор пал ваць агарод; Дзверы ў мой каб нет зачыненыя, мне прыйшлося адчын ць новыя дзверы ў каб нет з кал дора. Уваходныя дзверы ў клуб з кал дора таксама зачыненыя ззаду.

Прыйшоў час аб рацць новы склад дырэктарскага савета. — спытаў спадар Рамезан некаторыя людз падрыхтуюць запрашэнн . Запрашэнн был нап саны ўкладзены ў канверты. Г-н Рамезан ўзяў гэтыя канверты да сябе дадому, каб праштампаваць адправ ць х, але нават адз н з х не быў адпраўлены, так што н хто

чальцоў суполк ведала пра абранне новай рады дырэктараў. За гэтыя дн спадар Рамезан сабраў усе дакументы членаў адвёз х да сябе дадому. Ён загадаў г-ну Мостану не прымаць н кога ў члены. Гэта вял кае злачынства. Хтосьц спытаў спадара Рамезан , што нейк джэнтльмен хоча стаць членам, чаму вы не прынял ? А ён адказаў: «Мне не спадабаўся яго выгляд». Н адз н дыктатар у свеце не гатовы даць так грубы адказ. Спадар Рамезан запрашаў у сябе дома сяброў, знаёмых, суседзяў, сваякоў ншых людзей выдаваў кожнаму з х членск б лет, каб яны магл зайсц ў клуб прагаласаваць за яго ў дзень выбараў.

У прызначаны дзень выбараў спадар Рамезан заходз ць у клуб з групай фальшывых прэтэндэнтаў на сыраядзенне з тэкстам новай канстытуцы , з новай назвай, з новым цэнтрам з новай ф ласоф яй, як быў прыняты м стэрам Рамезан ў яго доме тольк адным «сакрэтным» галасаваннем . Ён прадстав ў групу лекараў ншых, як х сам абраў «таемным» галасаваннем, сказаў: «Хто згодны, падн м це руку». Некальк найм таў зьдз ўлена паднял рук сп. Рамезан аб'яўляе: "Ухвалена". Некальк сапраўдных членаў клуба пратэставал . Я зайшоў у клуб са свайго дому абвясц ў, што спадару Рамезан даўно адмоўлена ў членстве ў суполцы, таму ён не мае н права голасу, н права выб раць быць абраным. Гэтыя выбары незаконныя фальшывыя. Спадар Рамезан зарэг страваў гэтыя выбары, мы не пратэставал , таму што гэтая новая асацыяцыя не звязаная з нашай. Гэта новая суполка з новай назвай, з новай мэтай, з новым месцазнаходжаннем, з новай канстытуцыяй, з новым кн гам , з новым заснавальн кам сакратаром. Кожны вольны выбраць для сябе мэту, сабраць вакол сябе некальк аднадумцаў, стварыць таварыства зарэг страваць яго; Але ў г сторы яшчэ не было, каб нелегальная групоўка пран кала ў насельн цтва сва х апанентаў, арган зоўвала сабе фальшывыя выбары, выдаляла асноўных заснавальн каў суполк заб рала ўсю маёмасць першапачатковага насельн цтва. Гэта падобна да таго, кал вораг абложвае горад, некальк жыхароў горада адчыняюць браму перадаюць горад ворагу. Грамадства сыраядзення выступае супраць няправ льнай дзейнасц лекараў. Артыкул 17 Канстытуцы абвяшчае: «Са

захварэе не мае патрэбы ў лячэнн працэдурах».
Што тычыцца няшчасных выпадкаў аварый, мы рыхтуем х рургаў-веганаў, як я будуць працаваць без антыб ётыкаў, сыроватк жывёльнага бялку.

Яны мне кажуць: «чаму вы не згодныя з гэтым сырым лекарам едак размаўляюць пра сыраядзенне?" Гэта няпраўда. Доктар Мадждз кажа людзям: "Часам вы можаце ёсць гэта ў вараным выглядзе, гэта не праблема". I ён есць сам, доктар Наваб л чыць, што сыраядзенне трэба пачынаць паступова. Па выглядзе знешнасц доктара Рашц (аднаго з новых членаў савета) можна зразумець, што ён не веган. Гэтыя лекары зраб л клуб сыроеда цэнтрам рэкламы зб раюць кл ентаў для свайго оф са, каб атрымаць вядомасць. Доктар Наваб стаў старшынёй савета дырэктараў, як м будзе яго прэз дэнцтва? Тольк тое, што ён размаўляе пра бялок в там ны адну гадз ну ў тыдзень, ўсё? К раваць справам клуба пав нен прэз дэнт.

Ц кава, як доктар Мадждз , доктар Наваб, доктар Рашц нншыя савет члены, абраныя м стэрам Рамезан , незалежна ад таго, накольк яны супраць маёй ф ласоф , як яны пагадз л ся ўдзельн чаць у гэтых фальшывых выбарах з гэтай ганебнай нсцэн роўкай зняць з пасады Хаванес яна, заснавальн ка пастаяннага сакратара асацыяцы ? Замян л заснавальн каў, забрал з ма х рук клуб, як я стварыў як м к раваў шэсць гадоў, с лай захап л клуб з ус м абсталяваннем абсталяваннем. «Навуковыя» лекцы нашаму аб'яднанню не патрэбныя. Кал мы прымаем загад прыроды : «не ешце варанае, не ешце жывёл, ешце сырую веганскую ежу, кольк заўгодна што заўгодна». Нам больш н чога не трэба чуць.

Спадар Рамезан ўяўляе сябе навукоўцам. Кал сыраеды атачаюць мяне задаюць пытанн , у размову ўступае м стэр Рамезан кажа пра глюкозу глюкаген. Аднойчы падчас сварк м стэр Кайхан пачаў лаяцца на мяне. Ён падняў руку пяць-шэсць разоў крыкнуў: «Армян н, армян н, армян н». Быццам армянская - гэта нейкае праклён! Я ганаруся тым, што я армян н ганаруся тым, што я арыец жыву ў Перс . Армяне н кол не падвяргал ся жорсткаму абыходжанню з боку перс дск х суайчынн каў заўсёды карыстал ся х павагай. Стварэнне нянав сц пам ж народам - адна з найгоршых рэчаў. Аднойчы здарылася падобнае

дзень падчас паседжання савета, падчас спрэчк , доктар Каар на мгненне страц ў самавалоданне пачаў лаяцца на мяне, што я ў сва м жыцц чуў тольк з вуснаў людзей на вул цы. Я сядзеў моўчк са здз ўленнем глядзеў, як гэты паважаны чалавек губляецца не разумее, што гаворыць. Ён стукнуў рукам па стале сказаў: «Ты дз наверх сядз ў сва м пако , тут наш, а не твой». Пакольк ў папярэдн раз ён шкадаваў аб сва х паводз нах абняў мяне, пацалаваў мяне папрас ў прабачэння, я дараваў яму; Але друг раз выйшла зус м за межы. Давялося выключыць яго разам са спадаром Азданловым ня тольк з рады дырэктараў, але са складу таварыства.

Каб мяне раздражняць, м стэр Рамезан не заплац ў мне арэнду за пяць месяцаў. Аднойчы ён звар'яцеў у клуб , убачыўшы, як я размаўляю з некальк м людзьм пра сыраядзенне, закрычаў: «Ідз адсюль». Потым загадаў рабочаму, якога тольк што наняў: «Вык нь гэта». Гэты рабочы таксама штурхнуў мяне вык нуў з лесв цы ўваходных дзвярэй, я ўпаў на зямлю галавой стукнуўся аб матацыкл атрымаў траўмы. Кал б я не быў сыроедом, у мяне быў бы нсульт. Мы пайшл ў пастарунак, а адтуль да судмедэксперта, гэты работн к хацеў апраўдаць сябе гучна паўтараў: «Ацерхаў кажа, што кал дакранешся да стала, то схуднееш». Ён так шмат навучыўся з сыраядзення! Спадар Рамезан таксама хацеў паказаць сьледчаму нейк я паперы, але сьледчы х адп хнуў. Канешне, сп.

Рамезан хацеў паказаць сваю знакам тую канстытуцыю даказаць, што ён сакратар абшчыны, а я парушальн к парадку. Што я мог тут зраб ць? Я дараваў выйшаў; Гэта была апошняя сцэна камеды ц трагеды ? Я не ведаю; Спадар Рамезан пав нен адказаць. Ён шмат разоў пагражаў мне, што зроб ць што-небудзь, каб прымус ць мяне ўцячы голым з Перс ! Магчыма, гэта яго звычай, таму што ён абавязаны сва м жыццём маёй ф ласоф . Гэта таксама своеасабл вая падзяка. Кал ў яго пытаюцца: «Дзе ж тады Ацерхаў?» Ён адказвае: «Ён антынавук». Тут я заяўляю, што любая шкода майму жыццю маёмасц - ад яго (ц тых жа пран кальных агентаў).

Эга зм неразумная крыўда даводзяць некаторых людзей да таго, што мая тэлефонная кн га змяшчае мёны ўс х удзельн каў

был зарэг страваныя, дзве папк , поўныя англ йскай пошты (каля тысячы), адсутн чаюць у ма м оф се. Я не магу сказаць, чыёй справай можа быць гэты подлы недастойны ўчынак, але я ведаю, што гэта справа рук чалавека, як хоча ўступ ць у кантакт з прых льн кам сырога веганства злоўжываць м . Зразумела, што той, хто х скраў, не можа выкарыстоўваць х публ чна. Той, хто гэта зраб ў, зраб ў гэта па няведанн . Я прабачаю прашу, каб ён, кал ён адчуе ў сва м сэрцы крыху чалавечнасц , пасля таго, як ён даведаецца пра тое, што ён мае на ўвазе, адправ ў гэтыя л сты мне назад; таму што гэтыя л сты будуць надзвычай важным каштоўным для мяне для г сторы сырога веганства ў будучын .

Цяпер, кал я не хаджу ў клуб, лячаныя людз прыходзяць на друг паверх маёй в лы, каб падзякаваць, атрымаць нфармацыю куп ць кн г . Мы стварыл суполку з ф ласоф яй, зап санай у кн зе сыраядзення. Той, хто не прымае гэтую кн гу, не можа стаць членам гэтай суполк . Лекары, як я жадаюць стаць членам асацыяцы веганаў з сыраежкай, пав нны зачын ць свае оф сы не вып сваць пацыентам рэцэпты яды, але яны ў рэшце рэшт лекары не могуць цалкам адмов цца ад сва х няправ льных ведаў, а кал зробяць, то м няма чаго раб ць няма чаго сказаць. У нашым клубе чытаюць лекцы пра в там ны, бялк ўласц васц расл н. Гэтыя словы - проста лухта, м фы, фантаз выдумк . Напачатку яны чытал лекцы тры разы на тыдзень, потым адз н дзень на тыдзень тольк па адной гадз не. Хутка людзям надакучыць слухаць гэтыя словы, ў х скончацца словы, што яны будуць раб ць далей? Кольк яны могуць дурыць людзей?

У рэшце рэшт, кал ў адз н дзень Рамезан паглыб ць свае даследаванн прызнае свае ~~памылк~~ , адмов цца ад медыцынскай навук , вернецца да прыроды падпарадкуецца законам прыроды, мы гатовы прыняць яго, я буду гнараваць цяжкасц , як я мне дастал ся; У этыцы сапраўдных сырых веганаў няма крыўды, мы даруем.

Сырое веганства ста ць вышэй
чым усе рэвалюцы ў г сторы

Спадарыня Астры з групай сыраежных дзяцей з дз цячага дома

Група дзяцей-веганаў у сыраежцы ў дз цячым доме Нэнс Ганны Заблер у Аўстрал

Аршав   р Тэр Хаванесян

Прыклад сапраўднага чалавека, н цыятара новага свету без хвароб, галечы, голаду, войнаў забойстваў, прыклад поўнага вегана-сырэедца 20-га стагоддзя, Ана т, 20 - я гадовая дачка Ацерхава, якая н кол не ўжывала н кавалачка прыгатаванай ежы н кол не прымала н як х лекаў вакцын.

15-гадовая Ана   т (каляровае фота)

10-гадовая Ана т (размаляваны малюнак)

Лагатып
Тэгеран Raw-

Харчаванне грамадства

Тэгеран – 1976 год

Аршав р Тэр Хаванесян, Горад Тэгеран, бульвар Карым Хан,
вул ца Сана , пл. Санай, № 2.

Тэл.: 828878

Подп с
аўтара

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.